'DE ONTLEENDE KRACHT'

CHAKURIKI

shihan T. Harinck

shihan T. Harinck sensei R. Kuyt

'DE ONTLEENDE KRACHT'

Competitiekampioenen '74/'80

Rose Garden

Opgedragen aan de leerlingen van de stijl

'DE ONTLEENDE KRACHT'

uitgave:
chakuriki, nederland
tekst:
t. harinck–r. kuyt–o. th. v. veen
foto's:
erik dirk zwager en eigen opnamen
technische foto's:
erik dirk zwager
grafische verzorging:
dick tasma
illustraties:
john beerman
druk:
drukkerij V & Z, amsterdam

© 1980 dojo chakuriki, amsterdam, nederland

niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

no part of this book may be reproduced in any form by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

'DE ONTLEEENDE KRACHT'

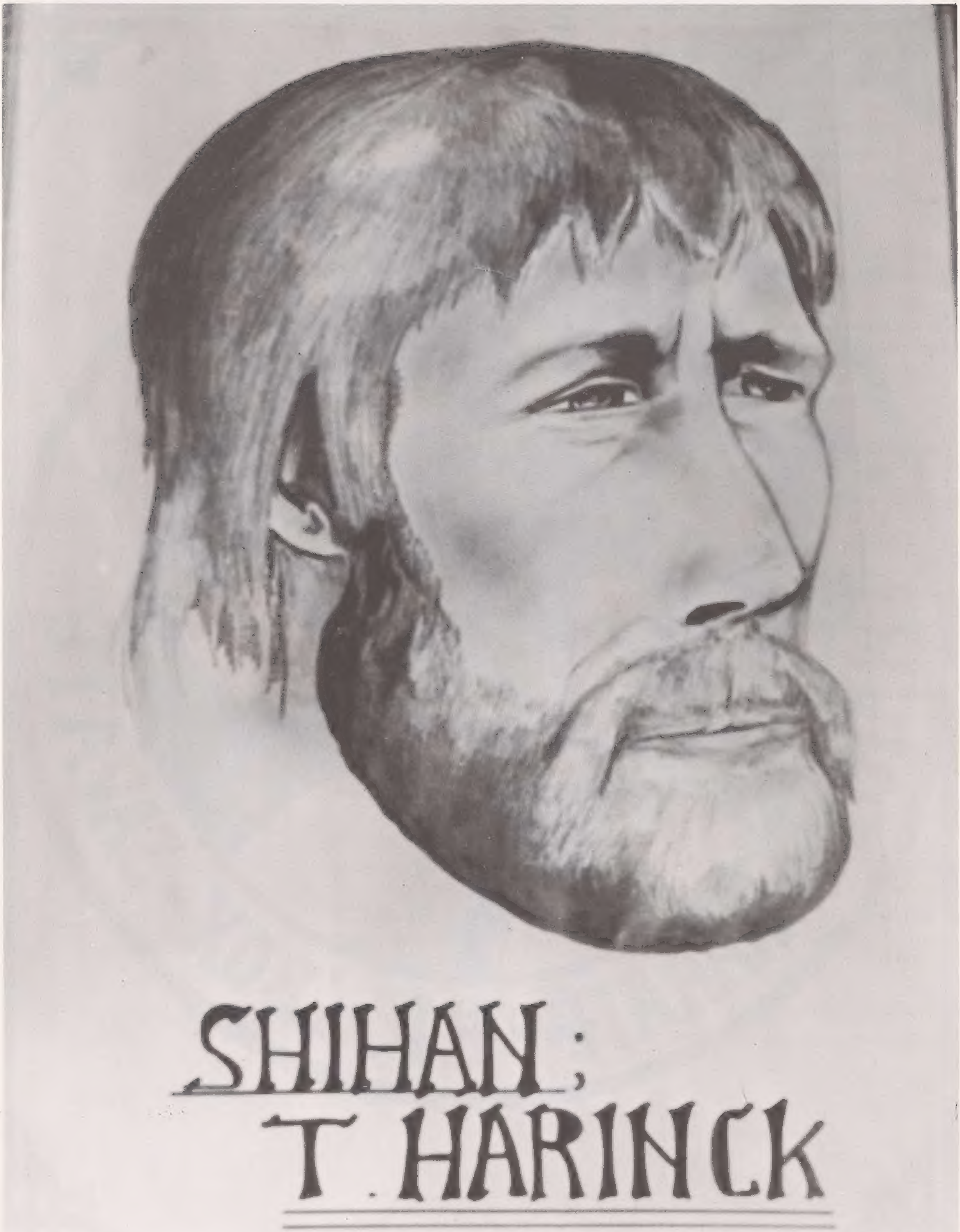
CHAKURIKI

Amsterdam, juni 1980

Uitgave: Dojo Chakuriki, Nederland

Inhoud

pagina:		
	9	Voorwoord
	11	Ter introductie
	13	**Chakuriki inhoudelijk**
	15	Beschrijving Shihan Harinck
	22	Beschrijving Sensei Kuyt
	25	Grondlegging Chakuriki Nederland
	26	Gouden Regels
	30	Het wapen
	33	Beschrijving Bull-terrier
	34	Chakuriki lichamelijk
	36	Chakuriki medisch
	38	Zen Boeddhisme
	40/41	Wedstrijdteam, keurgroep
	42	Za Zen
	49	Chakuriki geestelijk
	51	Etiketten van de stijl
	53	Een Chakuriki-training
	61	**Chakuriki technisch**
	63	Losgooi-oefeningen
	73	Standen
	79	Handtechnieken/stoten
	89	Beentechnieken/trappen
	99	Verdedigen/blokkeringen
	107	Verdedigen/shiften/wegslippen/opvangen/wegpikken
	111	Kick-Boxing
	117	La savate boxe française
	121	Pankratia
	125	Full-contact karate
	131	Karate traditioneel
	135	Krachttraining
	161	Krachttraining eigen lichaam
	165	Dojo-training/Werptechnieken
	181	Besluit
	183	**Chakuriki examen-eisen diverse banden**
		Wedstrijddatums



Uitbeelding van Shihan Harinck, getekend door een leerling van de stijl.

CHAKURIKI
SHIHAN
T. VARINCK.
THAIBOX - KARATE - KICKBOX - SAVATE

Voorwoord

Met het verschijnen van het boek **'De Ontleende Kracht'** is een voor mij reeds lang gekoesterde wens in vervulling gegaan. Een wens die reeds in de beginperiode van 't Chakuriki aanwezig was, maar die toen echter om verschillende redenen nog niet gerealiseerd kon worden. Een van de belangrijkste problemen die de aanvangsperiode kenmerkten was o.a. de vraag: 'hoe vertaal je de Chakuriki-gedachte naar vorm en inhoud in de praktijk voor de leerlingen?' Het antwoord werd gevonden door de eeuwenoude Chakuriki-filosofie op een moderne manier praktisch te gaan toepassen. De positieve resultaten die op korte termijn al zichtbaar werden sterkten mij in de overtuiging, dat de goede weg was ingeslagen en ik op dezelfde voet moest doorgaan. De Chakuriki-stijl mocht zich zowel in binnen- als buitenland in een steeds toenemende belangstelling gaan verheugen. Deze gunstige ontwikkeling maakt het voor mij thans mogelijk, om in boekvorm, de stijl samen te vatten en het onder de aandacht van een breder publiek te brengen. Vooral met het beantwoorden van de volgende vraag: **'wat heeft het ontwikkelen van vechttechnieken en harde vuisten te maken met stijl of levenswijze?'** hoop ik in dit boek meer duidelijkheid te verschaffen over de karatesport en 't Chakuriki in het bijzonder.
Natuurlijk 't Chakuriki is een vereniging van en voor karatesport, waarbij sportieve en lichamelijke hardheid naar waarde wordt beoordeeld. Men moet hierbij echter niet uit het oog verliezen dat de lichamelijke aspecten maar een onderdeel vormen van het totaal gebeuren. In 't Chakuriki wordt er naar gestreefd om zowel de lichamelijke als geestelijke vorming samen te voegen tot een ondeelbare eenheid. Hierbij wordt voor de beoefenaar een verruiming verkregen van zijn individuele mogelijkheden, die van groot belang is voor zijn persoonlijk en maatschappelijk leven. Het stelt hem in staat om zelfbewust en weldoordacht te leven en te handelen, onverschillig in welke situatie of omstandigheden waarin hij kan komen te verkeren. Het voorgaande geeft in feite in het kort weer wat de kern is van 't Chakuriki denken en handelen. Een goede beleving van de stijl geeft de beoefenaar een vast fundament waarop hij zijn leven kan inrichten. Hieruit mag echter niet de konklusie worden getrokken dat 't Chakuriki de pretentie heeft 'de wijsheid in pacht te hebben'. Neen, wij erkennen gaarne de grote verdiensten van onze zusterverenigingen in de Budo-sport, hun voortreffelijk werk is ook 't Chakuriki vaak een voorbeeld is geweest.
Tot slot wens ik dit boek op te dragen aan de leerlingen van de Chakuriki-stijl, hun persoonlijke inzet voor de stijl rechtvaardigt dit besluit ten volle.

T. Harinck

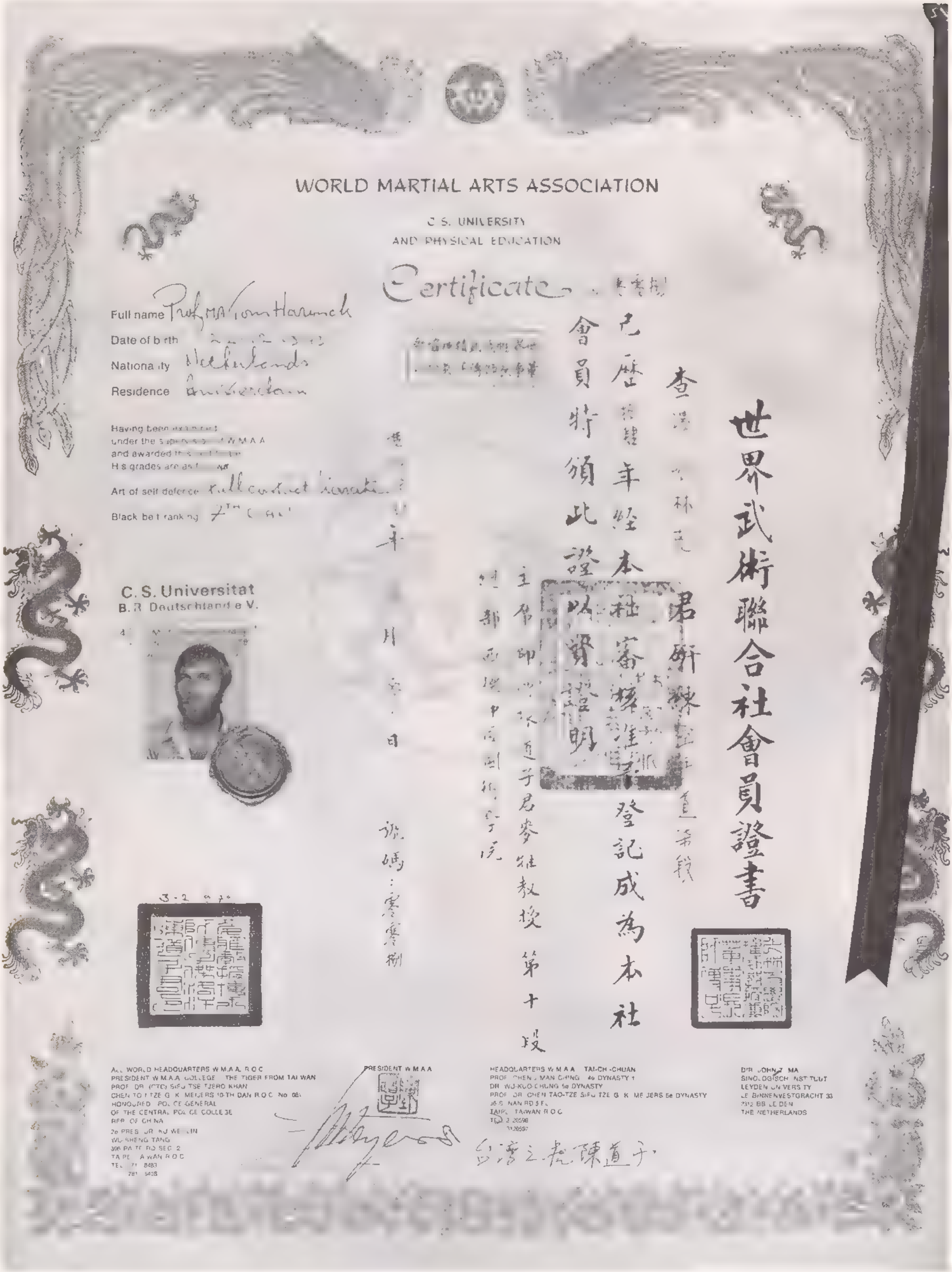
Sempei F. Touber
De eerste en nog steeds actieve leerling van Shihan Harinck in buitentraining.

Voor de demonstraties in Milaan:
R. Kuyt, Shihan Harinck, S. Kuyt en F. Karakus.

Ter introductie

Het was in de zomer van 1972 dat ik kennismaakte met Shihan T. Harinck en 't Chakuriki, in die tijd was hij werkzaam in een dancing in mijn woonplaats.
Het eerste wat mij aan deze man opviel was zijn zeer goed getrainde en atletische figuur, waar de kracht vanaf straalde. Het eelt op de voorste knokkels van zijn handen deed bij mij het vermoeden rijzen dat ik hier te doen had met een beoefenaar van de karate-sport.
Als fanatiek beoefenaar van het keurturnen kon mijn lichamelijke conditie op 18-jarige leeftijd als zeer redelijk beschouwd worden.
Als ik echter mijn toenmalige geestelijke stabiliteit en karakter zou moeten typeren, kan niet anders gesteld worden, dan dat ik te week was met daaraan gepaard gaand een volledig gebrek aan zelfvertrouwen.
Door mijn belangstelling voor sport en met name de gevechtssporten, was ik al spoedig met Shihan Harinck in een gesprek verwikkeld. Dit eerste gesprek met de Shihan deed mijn belangstelling ontstaan voor 't Chakuriki.
De bewondering die ik in eerste instantie had voor de fysieke kracht en vechtkapaciteiten van de Shihan zijn in de acht jaar dat ik aan de stijl verbonden ben, uitgegroeid tot gevoelens van respect en genegenheid voor deze man.
Met raad en daad heeft hij mij de afgelopen jaren begeleid en thans nu ik Sensei ben bij de Chakuriki-stijl besef ik hoe moeilijk het was om deze graad bij de stijl te verwerven, echter ook het uitoefenen van dit leraarschap stelt zware eisen naar lichaam en geest.
Des te meer bewondering komt Shihan Harinck toe daar hij geheel op eigen kracht en initiatief, zonder enige hulp van wie dan ook, een nieuwe vechtstijl en levenswijze heeft gecrëeerd die voorbeeldig te noemen is.
De basis van de stijl wordt gekenmerkt door zware lichamelijke- en geestelijke trainingen en diverse vernieuwde gevechtsmethoden.
Typerend voor de stijl is, dat naarmate de leerling vordert, ook zijn mentale en fysieke belasting groter wordt.
In de acht jaar dat 't Chakuriki bestaat waren er vele hoogtepunten, even zozeer echter heeft 't Chakuriki ook dieptepunten moeten verwerken.
Toch zijn het juist deze dieptepunten geweest die die de onderlinge hechte vriendschapsband hebben versterkt.
Hierdoor kon het Chakuriki boven zijn problemen uitgroeien, hoe dramatisch de omstandigheden soms ook waren.
In de voorbije jaren zijn veel leerlingen gekomen en gegaan, deze laatsten moesten voortijdig 'afhaken' daar zij de zware lichamelijke en geestelijke belasting niet aankonden.
Degenen die bleven hebben zich onder het krachtige leiderschap van hun Shihan een nieuw levensdoel kunnen verwerven.
Met de hoop dat de verschijning van dit boek 'de ontleende kracht', zal bijdragen tot meer inzicht en begrip bij leerlingen en buitenstaanders voor 't Chakuriki, wil ik deze introductie afsluiten met te verklaren; dat ik er trots op ben om samen met Shihan Harinck gewerkt te mogen hebben aan de tot standkoming van dit boek.

Sensei Ron Kuyt.



WORLD MARTIAL ARTS ASSOCIATION

C.S. UNIVERSITY
AND PHYSICAL EDUCATION

Certificate

Full name Prof. MA Tom Harmck

Date of birth

Nationality Netherlands

Residence Amsterdam

Having been examined
under the supervision W.M.A.A.
and awarded this certificate
His grades are as follows

Art of self defence Full contact karate

Black belt ranking 7TH DAN

C.S. Universitat
B.R. Deutschland e.V.

世界武術聯合社會員證書

已歷　年經本社審核准　登記成為本社

會員特頒此證以資證明

主席　陳道子君拳術教授第十段

ALL WORLD HEADQUARTERS W.M.A.A. R.O.C
PRESIDENT W.M.A.A. COLLEGE THE TIGER FROM TAIWAN
PROF. DR. (CTC) SIFU TSE TJERO KHAN
CHEN TO TZE G. K. MEIJERS 10-TH DAN R.O.C. No. 08
HONOURED POLICE GENERAL
OF THE CENTRAL POLICE COLLEGE
REP. OF CHINA
2e PRES. DR. WU WEI LIN
WU SHENG TANG
TAIPEI TAIWAN R.O.C.

PRESIDENT W.M.A.A.

台湾之虎陳道子

HEADQUARTERS W.M.A.A. TAI-CHI-CHUAN
PROF. CHENG MAN CHING 4e DYNASTY
DR. WU-KUO-CHUNG 5e DYNASTY
PROF. DR. CHEN TAO-TZE SIFU TZE G. K. MEIJERS 6e DYNASTY
TAIPEI TAIWAN R.O.C.

DIR. JOHN T. MA
SINOLOGISCH INSTITUUT
LEYDEN UNIVERSITY
LE BINNENVESTGRACHT 33
2312 BB LEIDEN
THE NETHERLANDS

CHAKURIKI

INHOUDELIJK

Beschrijving Shihan Harinck

Wanneer men met de grondlegger van de Chakuriki-stijl, Shihan Harinck in contact komt, overvalt je als het ware de gedachte, **'hier staat een sportman in hart en nieren.'** Het is daarom een vanzelfsprekende zaak dat deze man Shihan/leider is van een sportstijl waarvoor hij, gezien zijn persoonlijkheid en karakter, geboren lijkt te zijn. Zijn optreden en handelen dragen het kenmerk van een beminnelijke natuurlijke evenwichtigheid, ondanks deze kenmerken, kan hem een zekere 'dwingende' uitstraling niet ontzegd worden. Toch is het juist deze eigenschap die hem in staat stelt **het leiderschap van zijn stijl** te vervullen.
Als wij de jeugdjaren van de Shihan onder de 'loupe' nemen blijkt er reeds op jeugdige leeftijd een grote belangstelling te bestaan voor de gevechtssporten, die hem toen al een regelmatig bezoeker maakte van diverse sportscholen in Amsterdam.
Op 17-jarige leeftijd achtte hij de tijd gekomen de wereld in te trekken, met als hoofddoel, om in andere landen lering en ervaring op te doen in de gevechtskunst.
In Zuid-Afrika werd kennis gemaakt met het Savate Boxe Française, daarnaast werden ook diverse stijlen van de Budo- en Kempo-sport beoefend. **Thans mag de Shihan zich 7e-Dan** noemen in de Kempo-sport, een speciale onderscheiding uit Taiwan onderstreept zijn kwaliteiten in deze sport. Op zijn reis langs en door vele landen in de wereld kwam **één doel** hem steeds duidelijker voor ogen; het creëren van een eigen, maar ook **nieuwe stijl** in de gevechtssport, dat dit doel thans ten volle is bereikt behoeft geen nadere uitleg meer.
De Chakuriki-stijl en de kwaliteiten van Shihan Harinck begonnen in binnen- en buitenland de aandacht te trekken.
In Frankrijk het land van 't Savate Boxe Française, verwierf hij zich het diploma Professeur à Savate Boxe Française. Een eer die hem als eerste en tot nu toe enige Nederlander te beurt is gevallen.
Ook in Duitsland bleven zijn kwaliteiten niet onopgemerkt, aan de politie-universiteit te München/Gladbach werd hij in december 1977 onderscheiden met de titel **'Professor Martial-Arts'.** Hierbij viel hem tevens het **Erelidmaatschap** van de grenspolitie afd. Bonn ten deel.
In Nederland werd hij in 1978 benoemd tot **'Headquarters Branche-Chief** van de World-jujitsu federation. Naast al deze kwaliteiten en ere-titels zal het niemand verwonderen dat hij ook nog specialist is op de Kobudo-wapens, óók in deze gevechtskunst mag hij een waar meester genoemd worden. Het spreekt uiteraard voor zichzelf dat een man die al deze kwaliteiten in zich verenigd ook wordt aangezocht voor diverse andere functies in de sportwereld.
Als mede-oprichter van diverse Budo-stijlen maakt hij tevens deel uit van diverse besturen in deze sport; o.a. is hij bestuurslid van de Nederlandse Kick-Boxing en Full-contact karatebond. Voorts is hij internationaal scheidsrechter en verzorgt hij de promoting van nationale en internationale wedstrijden.
Voor de Internationale Chakuriki Organisatie (I.C.O.) verzorgt hij als Shihan/Art-Director de promoting en verbreiding van de Chakuriki-stijl in het buitenland.

Besluit

Als men van Shihan Harinck en zijn stijl een samenvatting zou moeten geven, kan deze het beste als volgt worden vertaald:
Van Shihan Harinck en zijn stijl gaat een enorme **stimulerende positieve- morele- en mentale** werking uit voor hen die op zoek zijn naar nieuwe waarden en normen in hun leven.
Vooral de jonge mens op zoek naar een **doel en een levensprincipe** kan zich in de stijl hervinden en zodoende een nieuw ideaal nastreven. Dit gegeven staat voor de Shihan en zijn Chakuriki-stijl centraal.

Urkunde

Certifikate

Grenzschutzabteilung Bonn
-2. Hundertschaft-
-Hundertschaftsführer-

52o5 St. Augustin [illegible],
den [illegible].11.19[illegible]
Richthofstrasse 52

Mitglied [illegible] [illegible]./GSA Bonn Abteilung Karate

[illegible] full-contact karate Chakuriki

[illegible]. Präsident
[illegible]-Tze Meijers

World Martial Arts Assoc.
[illegible]
[illegible] Dr. Sifu-Tze

2. Präsident
Polizeihauptkommi[illegible]
[illegible]

PATRONS
Jt. R. SACHARNOSKI 10 dan
Soke J. BLUNDELL 9 dan
President
G.S. BERTOLETTI
International Co-Ordinator
prof. B. CLARK 8 dan

FOUNDER MEMBERS
EUROPEAN JJ CONGRESS
PAN AMERICAN JJ CONGRESS
ASIAN JJ CONGRESS
PAN AFRICAN JJ CONGRESS
OCEANIC JJ CONGRESS

Headquarters

INVESTITURE DIPLOMA

WJJF INTERNATIONAL HONBU RANK REGISTRATION NUMBER:

We ... World Ju Jitsu Federation ...

Prof. Tom Fazinck

with perfect spirit of friendship and in acknowledgment of the promotional ... carried out in favour of International Ju Jitsu.
With ... praise and thanks ...

WORLD JU-JITSU ASSOCIATION
NIPPON KO BUDO OSAKA JAPAN

E.N.S.K.B.

KONINKLIJK GOEDGEKEURD

Royal Assent No. 63
Dutch Gouvernment Gazette No. 48
Union Register No. V34-572

Chamber of committee Rotterdam
Branch ... for Health Sport
and Social interests Zee...

Inter. Teacher certification No o24

Professor M.A. 7.Dan R.O.C.

Full name .. **Tom Harinck**

Date of birth ..... **Den Haag N.L..**

Nationality **Netherlands**

E.N.S.K.B.
W.M.A.A.
C.S. University and physical Education
Rotterdam

C. S. Universität
B. R. Deutschland e.V.
An der Fleischermühle 18
4050 Mönchengladbach 1
Präsident: Prof. Dr. Sifu-Tze
Telefon 02161/26978

Examination College

dhr. C.. van Vliet, chef afd. Bevolking, enz.
der gemeente Arnhem.

Date 2o. November 1979 Rotterdam Arnhem, 20 november 1979

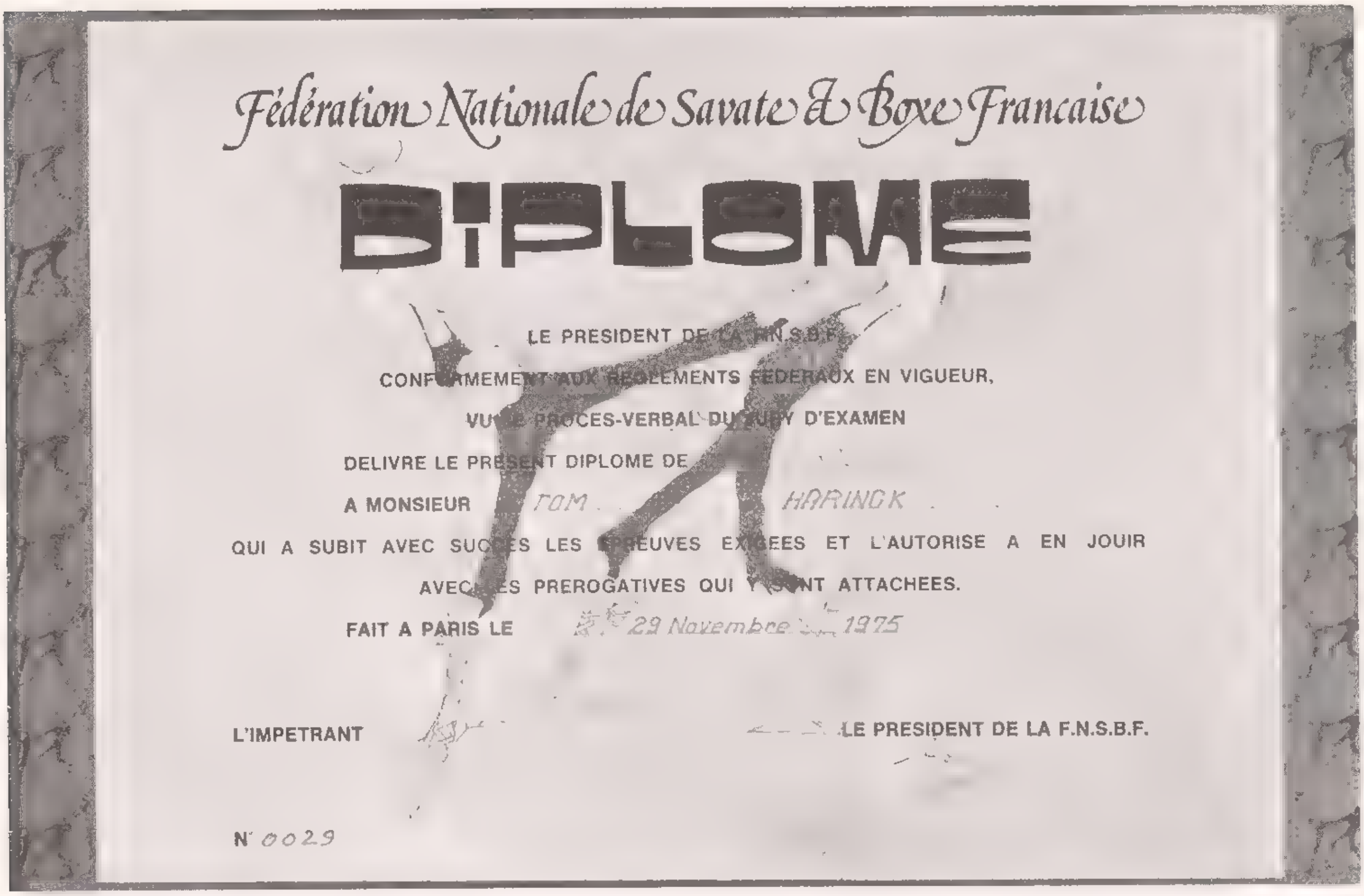
5,85

Mr. W.J. Geertsema.

nevenxxx G.K.. Meijers,

President
Prof. Dr. Sifu ... Khan
Chen Tou Tze

World Martial Arts Assoc.
4050 Mönchengladbach 1
Telefon 02166/26978
Präsident: Prof. Dr. Sifu-Tze



Fédération Nationale de Savate & Boxe Francaise

DIPLOME

LE PRESIDENT DE LA F.N.S.B.F.

CONFORMEMENT AUX REGLEMENTS FEDERAUX EN VIGUEUR,

VU LE PROCES-VERBAL DU JURY D'EXAMEN

DELIVRE LE PRESENT DIPLOME DE

A MONSIEUR TOM HARINCK

QUI A SUBIT AVEC SUCCES LES EPREUVES EXIGEES ET L'AUTORISE A EN JOUIR AVEC LES PREROGATIVES QUI Y SONT ATTACHEES.

FAIT A PARIS LE 29 Novembre 1975

L'IMPETRANT LE PRESIDENT DE LA F.N.S.B.F.

N° 0029

Internationale Organisatie Gevechtsporten

Anna Paulownastraat 67
Den Haag

diploma

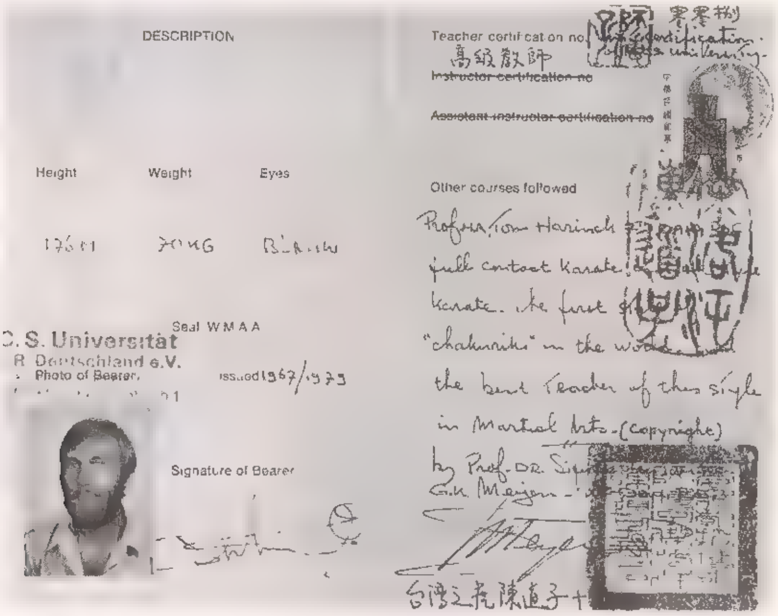
uitgereikt aan T. Harinck

geboren 22-12-1943 te DEN-HAAG

graduatie Shihan functie leraar

extra noot spec. technische, organisatorische en pedagogische kwaliteiten

President I.O.G.


DESCRIPTION

Height	Weight	Eyes
176		

Seal W.M.A.A

C.S. Universität

Deutschland e.V.

Photo of Bearer

Issued 1967/1979

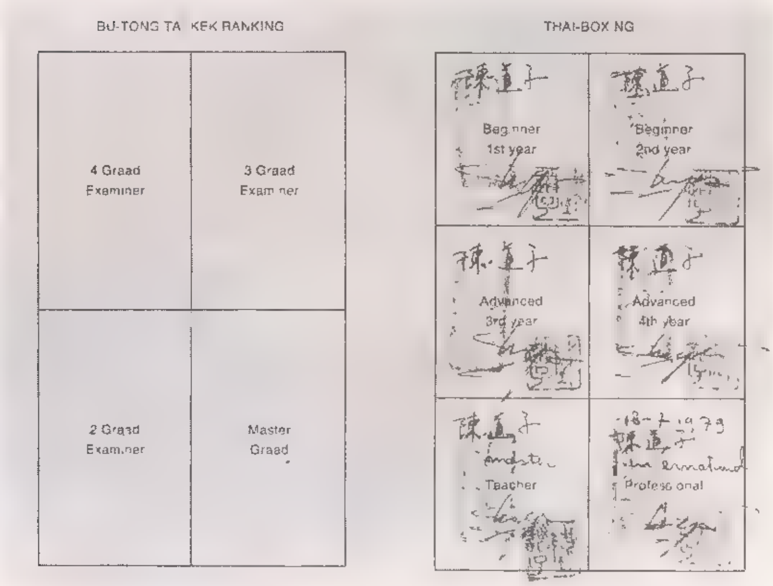
Signature of Bearer

Teacher certification no

Instructor certification no

Assistant instructor certification no

Other courses followed


BU-TONG TAI KEK RANKING

4 Graad Examiner	3 Graad Examiner
2 Graad Examiner	Master Graad

THAI-BOXING

Beginner 1st year	Beginner 2nd year
Advanced 3rd year	Advanced 4th year
Teacher	Professional

SHAOLIM KEMPO RANKING

	Examiner	Date
VI Toan		
V Toan		
IV Toan		
III Toan		
II Toan		
I Toan		
1 Tjoe		
2 Tjoe		
3 Tjoe		
4 Tjoe		
5 Tjoe		
6 Tjoe		
7 Tjoe		
8 Tjoe		

ALL-COMBAT (FOR SENIOR)

	Examiner	Date
VI Dan		
V Dan		
IV Dan		
III Dan		
II Dan		
I Dan		
1 Gr		
2 Gr		
3 Gr		
4 Gr		
5 Gr		
6 Gr		
7 Gr		
8 Gr		

Beschrijving Sensei Ron Kuyt

In dit boek moet zeer zeker een plaats worden ingeruimd voor een van de meest representatieve leerlingen uit de Chakurikischool. Ron Kuyt in Haarlem geboren op 26-12-'53 bleek reeds in zijn jeugd over buitengewone lichamelijke kwaliteiten te beschikken. Atletiek en gymnastiek werden met veel overgave beoefend, ook in de turnsport boekte hij successen.
In 1973 trad Ron toe tot de Chakuriki-stijl, waar hij zich door zijn opvallende lichamelijke en mentale kwaliteiten, al snel begon te onderscheiden. Ook in de nationale- en internationale wedstrijden bleek hij reeds spoedig een vechter van grote klasse. De onderstaande titellijst spreekt voor zichzelf. **20-9-1975 - Europees kampioen Semi-kontakt Karate. Berlijn; 14-5-1977 - Eerste op het Europees kampioenschap Full-contact karate te Schiedam.** Verder viervoudig Nederlands kampioen in het Kick-Boxen en Full-Contact karate. Op 21 januari 1979 slaagde Ron Kuyt voor het examen 1e Dan en verkreeg hierdoor leeraarsbevoegdheid in de Chakuriki-stijl. Thans geeft hij aan twee Chakuriki-scholen les, met als doel, een verdere verbreiding en sublimering van de stijl.
Ron thans aan de top van zijn kunnen zal zich zeer zeker in de komende jaren nog vele malen onderscheiden in de nationale en internationale Budo-wereld.

CHAKURIKI-CERTIFICAAT
Chakuriki
Shihan Harinck
Uitgereikt aan Ron Kuyt
Geboren 26 december 1953 Plaats Haarlem
Dan-graad 1e Dan
Datum 21 januari 1979 Plaats Amsterdam
Examencommissie
Shihan T. Harinck
Internationaal Chakuriki-organisatie

CHAKURIKI-OORKONDE
Chakuriki
Shihan Harinck
Uitgereikt aan Sensei Ron Kuyt
Geboren 26 december 1953 Plaats Haarlem
wegens het behalen van het Chakuriki Leraarschap
Shihan T. Harinck
21-1-1979
Amsterdam

Amsterdam 27-11-78 Europees Full-contact kampioen.

Grondlegging van 't Chakuriki Nederland

In de maand januari van het jaar 1972, werd te Amsterdam door Th. R. Harinck 't Chakuriki opgericht. Chakuriki is een woord uit de Japanse taal, het is zo goed als zeker dat dit woord ontleend is aan het Koreaanse woord 'Cha-rywk'. Indien dit woord vertaald moet worden in het Nederlands kan men het samenvatten onder het begrip **'ontleende kracht'.** Een oude Koreaanse legende verhaalt over een aldaar levende monnik, die zijn leerlingen fysiek zeer zwaar beproefde door middel van vechttrainingen. De gevraagde fysieke inspanningen hadden tot doel de pupillen lichamelijk en geestelijk te harden om hen zodoende rijp te maken voor diepgaande vormen van geestelijke meditaties. Deze zware vormen van fysieke-en psychische trainingen schonken hen **'t Cha-rywk ('ontleende kracht').** De leerling die in staat bleek deze lichamelijke en geestelijke beproevingen te doorstaan en zich daardoor de **'ontleende kracht'** verwierf, verkreeg hierdoor mogelijkheden, die voor anderen onbereikbaar waren.

De moderne 'Chakuriki-stijl' heeft behoudens de filosofie van de oude legende, geen bindingen met Japan of Korea, zij behoeft dan ook aan niemand in deze landen maar enige verantwoording af te leggen. De ontwikkeling en de vervolmaking van de Chakuriki-stijl mag dan ook met recht het 'eigen bouwwerk' van Shihan Harinck genoemd worden.

De Chakuriki-stijl zoals deze thans wordt gepresenteerd draagt de kenmerken van een reeks vernieuwingen op het terrein van de bestaande karatetechnieken. Enkele in het oog springende technische vernieuwingen zijn de boksslagen en blokkeringen. Ook de fysieke en mentale hardheid in de wedstrijden dragen bij tot een nieuw 'gezicht' in de karate sport.

Het hiervoor genoemde 'bouwwerk' van Shihan Harinck, de Chakuriki-stijl, steunt op twee belangrijke facetten t.w.: **de mentale en de fysieke training.** De lichamelijke training heeft tot doel de fysieke hardheid en het conditioneel-technisch niveau op een zo'n hoog mogelijk peil te brengen en te houden. De geestelijke ondersteuning om dit niveau te bereiken en te handhaven wordt verkregen door middel van meditatie, vooral de vormen van **de Za-Zen methode** zijn hiervoor uitermate geschikt. Hierbij gaat het erom de beoefenaar van de stijl te leren, beide vormen van training, dus lichamelijk en geestelijk, in harmonie samen te laten vloeien. Indien deze opzet met succes wordt bekroond, is er een belangrijke bijdrage geleverd t.a.v. het innerlijk evenwicht van de beoefenaar. Dat dit innerlijk evenwicht en daardoor het verkregen zelfbewustzijn de beoefenaar in staat stelt zijn Chakuriki-levenswijze de juiste vorm te geven, is een vanzelfsprekende zaak.

Het is even vanzelfsprekend dat voor het betrachten van een dergelijke levenswijze van de leerling grote inspanning en discipline verwacht mag worden. Zijn beloning hiervoor zal echter zijn: **een goede en geharde mentaliteit.** De mentaliteit aldus gevormd, geeft de leerling mogelijkheden om zowel in zijn sport, alsmede in zijn dagelijks maatschappelijk leven, datgene te bereiken wat hem bevrediging schenkt. Het is daarom van essentieel belang dat de ware beoefenaar van 't Chakuriki zich niet alleen richt op de sportieve resultaten, maar ook zijn persoonlijk leven inricht naar de denkwijze die de stijl van hem vraagt. Alleen op deze manier is een optimaal resultaat bereikbaar.

De vijf GOUDEN REGELS van onze levenswijze zijn:

1e Wij zullen de Chakuriki levenswijze zo goed mogelijk eigen proberen te worden.

2e Wij beloven trouw en respect aan onze leraren.

3e Wij zullen ons onthouden van grofheden en gewelddaden.

4e Wij kennen een eerlijke en hechte broederschap onder elkaar.

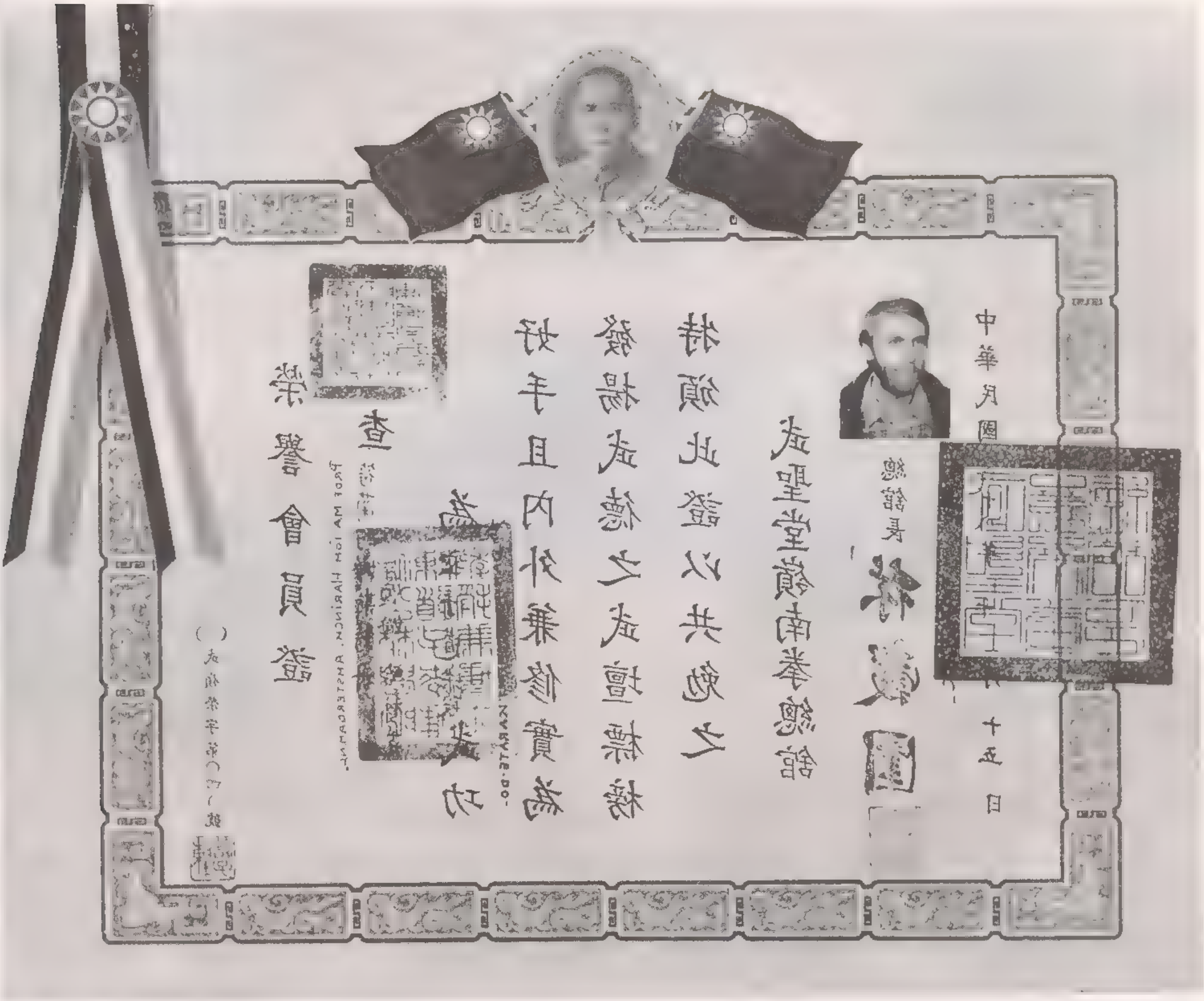
5e Wij beloven om de harde discipline en trainingsmethode die onze stijl eigen is, voor het ten goede komen van geest en lichaam, correct en hoffelijk te ondergaan.

Voor de school in de van Beuningenstraat

Het begin

Nadat de stijl naar vorm en gedachte gestalte had gekregen, wist Shihan Harinck zich voor het vraagstuk van de praktische uitwerking geplaatst. De eerste aanzet hiervoor werd gegeven in een bescheiden winkelruimte gelegen aan de Cliffordstraat in Amsterdam-West. In deze beperkte ruimte werden de materialen geplaatst die voor de leerlingen van het 'eerste uur', de mogelijkheid boden om aan de 'Chakuriki-stijl' te gaan bouwen. Na korte tijd bleek de ruimte aan de Cliffordstraat niet meer aan de normen te voldoen en werd er verhuisd naar de Fannius Scholtenstraat, hier zou de naam en faam van de 'Chakuriki-stijl' zich definitief gaan vestigen.
Voor deze bevestiging werd veel harde en inspannende arbeid gevraagd, vooral Shihan Harinck spaarde tijd nog moeite om zijn geesteskind 't Chakuriki gestalte geven. Een kleine, door Shihan Harinck geselecteerde groep, trainde elke dag, de trainingen waren **meedogenloos hard en intensief,** ook aan de **'mental-training'** werd uiterste zorg besteed. Immers uit deze groep, de harde kern, de basis, moesten de mensen komen die naar **lichaam en geest** afdoende getraind en geschoold waren om de stijl voor de toekomst zijn functie, inhoud en verbreiding te geven. Gelijktijdig hiermee werd ook een aanvang gemaakt met het lesgeven in de stad Haarlem. Ook hier bleek weldra grote belangstelling te bestaan voor 't Chakuriki'. In deze periode werd ook een aanvang gemaakt met het schrijven van **'t Chakuriki-Dojoboek.** Hierin werd alles omschreven en vastgelegd wat voor de Chakuriki-stijl van belang was. Enige belangrijke aspekten in het Dojoboek zijn; **de filosofie, de graduerigen, de exameneisen en de geschiedenis.** Aan dit Dojoboek is door Shihan Harinck met uiterste zorg en veel toewijding gewerkt.

Als broeders verenigd.



Het Wapen

Voor het wapen en vaandel heeft 't Chakuriki gekozen voor een embleem waarin voorkomen: **een gele zon met daarin een rode Bull-terrier die een vredestak tussen zijn kaken geklemd houdt. De gele zon wordt verder omringd door vier wapens t.w. Nunchaku, Sai, Bo en de Manrikigusari,** die men perfect dient te beheersen om de graad van Sensei te bereiken. **Het wapen wordt verder aan beide zijden gekompleteerd door de vuist met het stootvlak gevormd door boven- en middelknokkel en van onderen verstevigd door de daarop aangesloten duim.** De tekens die in het wapen voorkomen hebben stuk voor stuk een symbolische betekenis voor de Chakuriki-man. De rode Bull-terrier die centraal in het wapen staat is in feite de belangrijkste afbeelding, omdat de kenmerkende eigenschappen van deze hond, **moed, intelligentie, kracht behendigheid en snelheid** de kenmerken zijn voor een Chakuriki-man. De tussen zijn kaken geklemde vredestak duidt op het goede karakter van de hond. De hier geschetste voortreffelijke karaktereigenschappen moeten voor de Chakuriki-man een voorbeeld zijn; nimmer zal hij zijn geestelijke of lichamelijke meerwaarde onrechtmatig tegenover zijn medemens gebruiken. **Hij is een vredelievende rustige persoonlijkheid met een grote zelfbeheersing.** De gele zon, waarin de rode Bull-terrier centraal staat, duidt op onze huidige maatschappij, waarin de Chakuriki-man met zijn oosterse levenswijze, zich dankzij zware lichamelijke en geestelijke training staande houdt. De vier wapens die de gele zon omringen geven aan, dat de Chakuriki-man niet alleen in het ongewapende, maar ook in het gewapende gevecht een waar meester is. De vuisten aan beide zijden van het embleem zijn als het ware de handtekening van de Chakuriki-man, zij zijn door de dagelijkse training dan ook zo hard als staal. **Een Chakuriki-man zonder staalharde vuisten en knokkels is een onmogelijkheid.**

Het wapen.

Goedmoedig . . .

Bull als partner.

Bull- in training.

Beschrijving Bull-terrier

(Adriana Torregrossa)

De oorspronkelijke naam luidt Bull and Terrier. Hij werd speciaal gefokt voor de hondengevechten in de 'dog-spit'. Als een ware gladiator onder de honden is hij **zeer sterk en snel**, een snelheid die zelfs de aanvangssnelheid van renhonden overtreft. Zijn verdere karaktereigenschappen zijn: **moed, intelligentie, groot uithoudingsvermogen en onverschilligheid tegenover pijn.**

Chakuriki lichamelijk

Als wij het Chakuriki -lichamelijk gaan vertalen en plaatsen in onze huidige tijd en samenleving moeten wij dit doen naar de geest van de oude 'Cha-rywk'-geschriften. Deze geschriften en overleveringen geven ons inzicht van en over **'de ontleende kracht'** uit vroeger tijden. Het is natuurlijk een onmogelijkheid om deze maatstaven en normen in onze huidige tijd toe te passen. Wel echter moet de symboliek, die uit het hierna volgend stuk naar voren komt, voor een Chakuriki-beoefenaar serieus genomen worden. Alleen een principiële en serieuze benadering, van het oude 'Cha-rywk' geeft de moderne mens de praktische hulpmiddelen voor zijn **geestelijke- en lichamelijke training.**

'De training om een **sterk en flexibel lichaam** te ontwikkelen en de **technieken van de gevechtskunst** te sublimeren houdt in: **het met zich mee rollen van reusachtige stenen, bergopwaarts rennen met zware voorwerpen op de schouders, zwaaien van tak tot tak in de bomen gelijk een aap, springen over hoge barrières, of een hamer van honderd pond voor- en achterwaarts, links en rechts, soepel rond te zwaaien.**

Voor mensen uit de oudheid die zich trainden in de militaire gevechtskunde op boog, zwaard en speer – en die in staat waren in één machtige slag een os te vellen – waren deze wapenen niet zwaarder dan een paar eetstokjes. Hun pijl was snel genoeg om een vogel in volle vlucht neer te halen, met hun zwaard gelijk een bliksemflits werd een vijand neergelegd, hun fabelachtige techniek op de speer deed deze gelijk een levend wezen lijken. Om lichaam en geest te harden onderwierpen zij zich aan de afrossing van een ijskoude waterval, trotseerden zij de natuurlijke krachten van de seizoenen en brachten daardoor een lichamelijke en geestelijke éénwording tot stand, die subliem te noemen was. Dit niets ontziende natuurlijke hardingsproces, welke de mannen zichzelf oplegden, ontwikkelde hen geestelijk en lichamelijk tot uitstekende strijders, terwijl hun technieken op de wapenen bijna bovennatuurlijk te noemen waren. Hier werd het stadium van **'ontleende kracht'** bereikt door discipline en zelftucht, eigenschappen die het Chakuriki van thans tot voorbeeld zijn en de ware beoefenaar een briljant resultaat kan schenken!'

Buitentraining

Chakuriki medisch

Een alarmerend verschijnsel in de huidige sportwereld is het gebruik van 'middelen' om gedurende een korte tijd kracht en uithoudingsvermogen te bewerkstelligen. Inderdaad kan zo'n 'middel' tot het gewenste resultaat leiden en wordt er een topprestatie geleverd. Maar de schade kan enorm blijken! Ondanks dit z.g. positieve resultaat is het gebruik van dit soort middelen zeer verwerpelijk, daar zij op wat langere termijn gezien, meestal een verwoestende uitwerking hebben naar lichaam en geest van de gebruiker. In de meeste gevallen wordt een zware tol betaald voor het 'slikken' of 'innemen' van een bepaald middel, men verricht immers een prestatie die de normale lichamelijke- en geestelijke krachten ver te boven gaan. Bekende verschijnselen van gebruikers van middelen zijn; dat kort na het leveren van een topprestatie vaak een soort van razernij-achtige toestand optreed, ook komt het voor dat inneming van deze middelen de dood tot gevolg heeft. Dat 't Chakuriki zich niet in zal laten met dit soort 'middelen' is een vanzelfsprekende zaak, zelfs een gedachte hierover is voor haar verwerpelijk. **De beoefenaar van 't Chakuriki houdt zich aan de hoge morele- en mentale maatstaven die 't Chakuriki van hem vraagt.** Toch is het gebruik van medicijnen aan 't Chakuriki niet vreemd, zij grijpt hiervoor terug naar de oude Chinese geneeskunde, die zoals thans algemeen bekend is op een uitzonderlijk hoog niveau stond. Men denke hier b.v. aan de acca-punctuur, die de laatste jaren weer bijzonder populair is geworden. Deze oude Chinese geneeskunde, die tot ons komt van duizenden jaren her, is gebouwd op een eeuwenlange ervaring en beoefening en bezit hoge ethische normen.

De oude Chinese medicijnen kenmerken zich naar gebruik en samenstelling door toevoeging van vergiften, deze worden vermengd met andere stoffen die de giftige werking van de vorige weer opheffen. Op het eerste gezicht lijkt dit een vreemde zaak, maar men bedenke hierbij wel, dat door onderzoekingen op medisch terrein is aangetoond, dat het juist de natuurlijke vergiften zijn die zo'n heilzame uitwerking hebben op de zieke mens, mits zij onder deskundig toezicht worden bereid en toegediend.

Een opvallend aspect van het Chinese medicijn is, dat het zeer snel door het gehele lichaam wordt opgenomen, hierdoor heeft het een snelle en heilzame werking voor de gebruiker. Voorts heeft het een bijzonder stimulerende werking op huid- en weefselcellen die zich hierdoor als het ware 'verjongen'. Ook de lichamelijke weerstand tegen allerlei schadelijke bacteriën wordt er door vergroot.

Chakuriki - medisch maakt gebruik van de beste kwaliteit Chinese medicijnen, **zij bevorderen de gezondheid en kracht van 't gehele lichaam.**

Zen Boeddhisme

Met het oog op de volgende hoofdstukken – **Za-Zen en 't Chakuriki geestelijk** – is het van belang iets meer te weten over het ontstaan en de inhoud van het Zen-Boeddhisme, waaruit het mediteren in de Za-Zen vorm is voortgekomen.
Het is welhaast zeker dat het Zen-Boeddhisme in India is ontstaan, de vorm en inhoud echter, hoe vreemd dit ook moge klinken, hebben met name in China, Japan en Korea een eigen praktische gestalte gekregen. Zen-Boeddhisme is geen vastomlijnde denkwijze of doctrine, maar vindt zijn bestaansrecht in een vorm van geestelijke zelfverdediging, welke verkregen wordt door meditatie. De inzichten en ervaringen die door middel van de meditatie verkregen worden zullen door hen die het beoefenen, zover dat mogelijk is, aan de praktijk van het dagelijks leven getoetst worden. Bij de beoefenaren van het Zen-Boeddhisme in vroeger tijden was het gebruikelijk, dat diegene die naar 'verlichting' streefde, zich individueel of in groepsverband in afzondering begaf. In streng voorgeschreven houding en onder doodse stilte werd gemediteerd over een bepaald probleem, zo'n meditatie kon zich uitstrekken over meerdere dagen. Indien één der deelnemers meende het probleem doorgrond te hebben, wendde hij zich tot de priester of leider om zijn oplossing te bespreken. Deze priester/leider gaf dan een oordeel over de gevonden oplossing.

Uit het bovenstaande blijkt dus een grote mate van toepasbaarheid van het Zen-Boeddhisme op het leven van alle dag. De beoefenaren van het Zen-Boeddhisme verwoorden zich als volgt: **'Uw geest houdt zich niet bezig met zijn of niet zijn, noch met uw geboorte of uw dood, want zolang u dit doet bent u een gevangene van woorden en begrippen. Het is beter u bezig te houden met de onmiddellijke ervaringen van het leven, want daar is een waarheid te vinden die met woorden en begrippen niet omschreven kunnen worden!'**

Kamize (ereplaats).

WINDY
WINDY

WINDY

Za Zen

Onze huidige Westerse moderne maatschappij heeft als kenmerk een ver doorgevoerde mechanisatie, die het omhoog jagen van de produktie moet waarborgen. Hierdoor zijn de factoren macht en kapitaal allesoverheersend geworden. Een voortdurende, door de reklame, nog verder aangewakkerde bezitsdrang, heeft de mens van deze tijd zijn rust en daardoor óók zijn evenwicht ontnomen. Het zijn deze negatieve invloeden die ten kwade op de mens inwerken en hem daardoor geen tijd meer laten voor een innerlijk geestelijk leven. Het direkte constateerbare gevolg is dat aan de mens van deze tijd zowel geestelijk als lichamelijk vaak enorme schade wordt berokkend. Ondanks alle materiële welvaart bemerken toch steeds meer mensen, dat er iets mis is, dat er iets ontbreekt in hun leven. Men gaat op zoek naar andere waarden en normen, indien dit zoeken positief beloond wordt, zal de mens zich af gaan keren van zijn tot nu toe foutieve levenswijze. In zijn nieuw verworven harmonie zal hij zich wel bevinden, hetgeen zijn rust en evenwicht ten goede zal komen. Een van de mogelijkheden die de zoekende Westerse mens een

IBUKI-NOGARE (geestelijke kata)

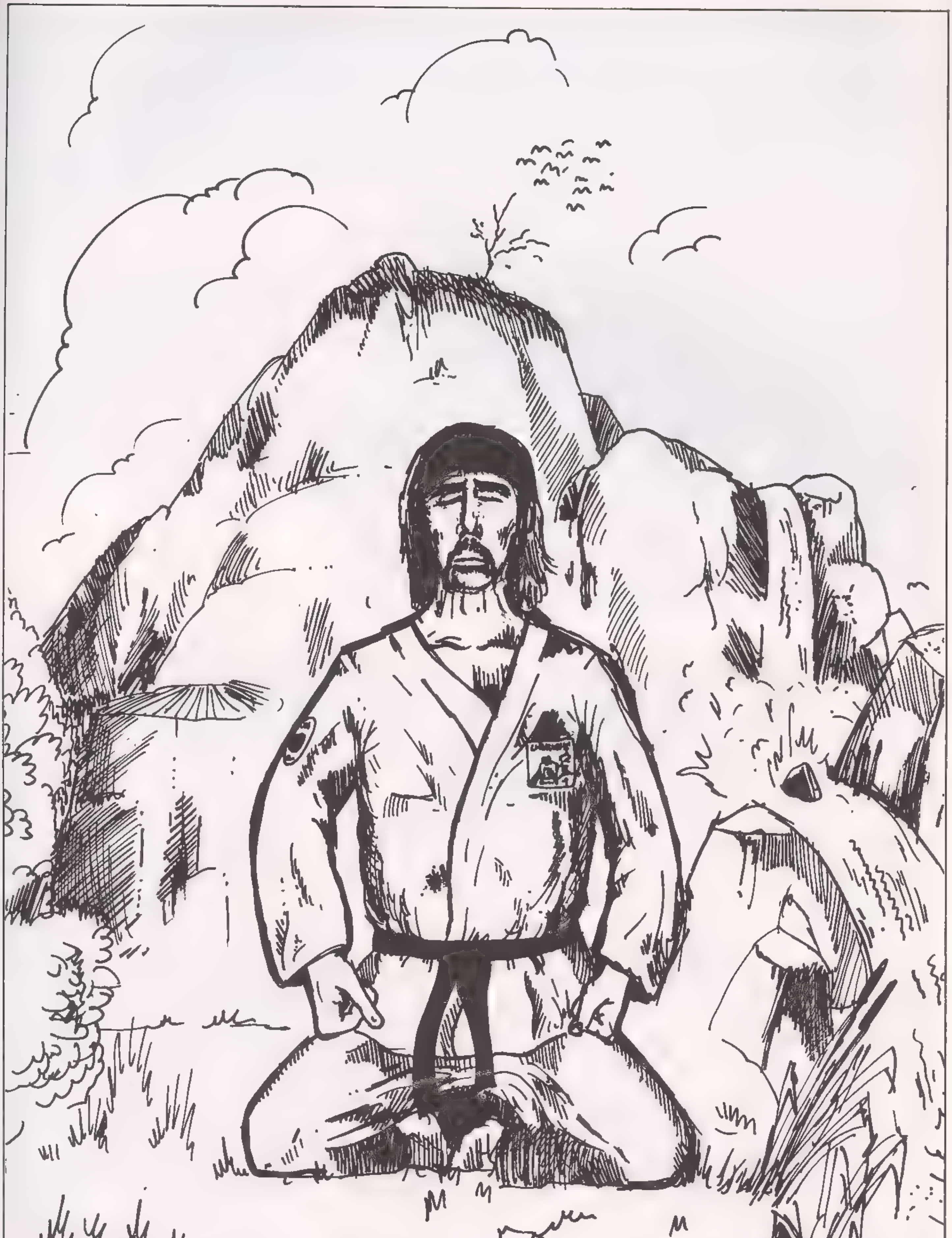
uitweg kan bieden is o.a. **de Chakuriki-levenswijze,** een levenswijze die onwesters genoemd mag worden en die steunt op drie fundamentele facetten n.l. **'t Chakuriki-geestelijk, 't Chakuriki-lichamelijk en 't Chakuriki-medisch.** *Elders in dit boek vindt u een uitgebreidere toelichting).*

De Za-Zen meditatie is door 't Chakuriki gekozen als een geestelijke ondersteuning, tot doel hebbende het gezond maken van het lichaam. Een weloverwogen keuze, want deze vorm van mediteren schenkt de mens een harmonieus evenwicht naar lichaam en geest. De oorsprong van de Zen-meditatie, in het Japans Za-Zen genoemd ligt in het Boeddhisme. Haar diepere wortels vinden wij echter terug in de Indische Yoga, welke door Boeddha werd beoefend alvorens hij tot 'verlichting' kwam. Het is Boeddha geweest die de yoga verder ontwikkeld en veranderd heeft, men zou wellicht kunnen spreken van vernieuwde methoden. De monnikken die in onze tijd de Zen-meditatie beoefenen houden niet van de uitdrukking Zen-meditatie, zij noemen het bij voorkeur Za-Zen, Zitzen of Zen-zitten. Het woord Zen stamt af van het Indische woord 'dyąna' hetgeen meditatie of concentratie betekent. Het tegenwoordige Za-Zen is in pricipe zitten zonder dat daarbij over bepaalde dingen wordt nagedacht.

Nu kan men vragen: 'Wat is het doel van Zen' (zitten). Het antwoord hierop is: doordringen tot de kern van ons bestaan en dit praktisch vertalen in ons dagelijks leven.

Aan een Zen-meester werd eens gevraagd 'Wat is Zen'? Het antwoord luidde als volgt. 'Zen is de dagelijkse gedachte, Zen is de oceaan, de lucht, de berg, de donder, de bliksem, de lentebloem, de zomerhitte en de wintersneeuw. Zen is zelfs meer dan dat: **Zen is de Mens'.** Wanneer Zen totaal begrepen wordt zal men een absolute innerlijke vrede ervaren, deze verworvenheid zal de mens nieuwe en daardoor ook onvermoede mogelijkheden schenken. Een praktisch voorbeeld leert ons het volgend verhaal:

'Het was in de Takugawa tijd, een daimyé (feodale vorst) begaf zich op reis naar Yedo (tegenwoordig Tokio) om een verplicht bezoek af te leggen bij de Shôgun (rijksbestuurder). Om tijdens de reis zijn theeceremonie niet te behoeven ontberen, werd hij vergezeld door zijn theemeester, volgens toenmalig gebruik een Zen-monnik. Vanwege veiligheidsredenen had deze zich om-



gord met twee zwaarden. Het was op zekere dag dat de monnik door de straten van Yedo liep, alwaar hij geconfronteerd werd met een Samurai (ridder) die hem, na een korte woordenwisseling, uitdaagde tot een tweegevecht. De monnik zag zichzelf in grote verlegenheid, indien hij zou moeten bekennen dat beide zwaarden in feite maar uiterlijke schijn waren. Als de Samurai dit zou bemerken was de kans groot dat hij onmiddellijk zou worden neergestoken. Toch nam hij de uitdaging aan, maakte een afspraak voor tijd en plaats met de Samurai en ging heen.

De monnik toog op zoek naar een beroemd vechtmeester, na deze gevonden te hebben, smeekte hij deze, hem te willen leren hoe hij zich op moest stellen en hoe hij het zwaard moest hanteren tijdens het gevecht. Na lang aandringen van de monnik bleek de verrastte vechtmeester bereid hem het gevraagde onderricht te geven. Nadat dit gebeurd was bedankte de monnik hem en ging op weg om zijn afspraak met de Samurai na te komen.

Bij zijn aankomst bleek de Samurai reeds gearriveerd te zijn. Het gevecht nam een aanvang; de monnik plaatste zich in de houding die hem geleerd was, hief het zwaard met beide handen hoog boven het hoofd en wachtte de genadeslag af ... Echter ... de Samurai sloeg niet toe, integendeel hij liet zijn zwaard zakken en verzocht de verbaasde monnik zijn leerling te mogen zijn! De opstelling en de houding van de monnik waren zo voortreffelijk geweest, dat de Samurai zich gelukkig geprezen zou hebben als zijn verzoek zou zijn ingewilligd.

Met dit verhaal wordt de invloed geïllustreerd van de Japanse bushi-dô (de Japanse riddergeest). Deze geest heeft als grondgedachte, dat de mens onverschillig in welke situatie of omstandigheid hij komt te verkeren, zijn waardigheid en zelfvertrouwen moet bewaren. Hier is dus duidelijk de in praktijk gebrachte Zen-filosofie herkenbaar. Waar alles bij Zen om draait is de 'verlichting' in het Japans 'Satori' of 'Kensho' (wezensblik) genoemd. Een definitie van het begrip verlichting valt moeilijk te geven, hooguit valt zij te omschrijven als **'innerlijke ervaring'** die noch in woord of begrip valt samen te vatten. In 't Chakuriki kan het begrip 'verlichting' staan voor verwerving van geestelijke kracht, die onbewust wel aanwezig is, maar tot aan het ogenblik van de verlichting, nog niet herkenbaar en praktisch hanteer-

baar was.
Het doel van Za-Zen in de Chakuriki-levenswijze kan steunen op het verhaal over de monnik, die met zijn houding en geestkracht de Samurai, nog voor het gevecht begonnen was, al overtuigde van zijn superioriteit! Een goed Chakuriki-man zal in de Zen-meditatie, ook al zal hij hem niet tot het eind voltooien, (verlichting) toch die innerlijke rust en zekerheid vinden om in samengang met zijn intensieve lichamelijke training de éénwording van lichaam en geest te bewerkstelligen.

Concentratie voor demonstratie.

Saskia, Full-contact kampioen van Nederland.

Chakuriki geestelijk

Het zal de oplettende en begrijpende lezer, na kennisneming van voorgaande hoofdstukken: Zen-Boeddhisme en Za-Zen, niet ontgaan zijn dat 't Chakuriki van deze tijd zijn fundament bouwt op deze beide exponenten.
Dit hoofdstuk 'Chakuriki geestelijk' moet daarom niet naar de letter genomen worden, maar gelezen en begrepen zijn vanuit aloude geestelijke en fundamentele voorwaarden die beoefenaren van 't Cha-rykw' zichzelf stelden. Deze oude normen en voorwaarden zijn 't Chakuriki van thans een voorbeeld, ook hier moet echter niet vergeten worden, deze zaken te plaatsen naar begrippen van onze huidige tijd en samenleving.
'Voor het bereiken van éénwording naar lichaam en geest zal de beoefenaar zich afzonderen in bossen of in bergen. Hier in zijn natuurlijke trainingszaal zal hij op zoek gaan naar evenwichtige standvastigheid. In de stilte van de nacht bidt hij tot zijn goden. Hij baadt zich in het ijskoude water van een beek, kaarsrecht zit hij aan de stijle rotswand om meester te worden over zijn lichaam en geest. Hij beoefent de ademhalingsleer, een ademen zo rustig en intens dat geen draad wordt bewogen door zijn uitgeademde lucht. Geheel en al zal hij opgaan in zijn meditatie, die rust en evenwicht zal brengen in zijn ziel en die hem zal voeren naar de onverstoorbare Zen-wereld. Daar zal hij het stadium bereiken van eenwording met de Grote Geest, waar zijn ogen niet langer zien, zijn oren niet meer horen, maar waar hij wordt opgenomen in de ruimten van het heelal, dat hem dragen zal naar oneindige verten.
In waken en slapen, alsmede in zijn voeding leidt hij een leven gelijk aan dat der dieren, de beoefenaar keert terug naar zijn oervorm; **de natuurmens**. Van enige mensen die deze kluizenaarsachtige discipline gevolgd hebben is bekend; dat zij gedurende hun meditaties een geheel andere wereld hebben ervaren. Alle heerlijkheden van land en zee zouden zij aan hun voeten tentoon hebben zien gespreid. Een bed met goud- en zilverdraad bestikt schitterde voor hun ogen, schone feeën en vrouwen zouden hen gestreeld en gevleid hebben. Hun geest werd woest en kwam in opstand en om aan deze bedriegelijke verleidingen uit het onderbewustzijn weerstand te kunnen bieden, was alle wilskracht nodig waarover men beschikte.
Ook moest er strijd worden gevoerd tegen de steeds opdringende slaap, immers zeven dagen en nachten mocht de beoefenaar niet rusten, hij moest zich zelf trainen om gedurende een korte spanne tijds gezond en diep te slapen. Niets is moeilijker te doen dan dit, maar indien men deze techniek meester is geworden, kan een korte maar gezonde slaap een vermoeid mens zijn algehele fitheid terug geven.
De beoefenaar zal leren in de wildernis te leven, hij zal zich voeden met hetgeen de natuur hem schenkt. Bladeren van de planten rijk aan groeihormonen, rauwe sojabonen voor eiwitten en vetten, bessen en planten vermengd met rauwe rijst en pijnboomnaalden (rijk aan zetmeel) zal hij tot zich nemen. Ook zal hij gedurende meerdere dagen geen voedsel gebruiken, alzo wordt hij een onderdeel van zijn natuurlijke omgeving. Zijn haar zal lang en wild worden, zijn huid zal openscheuren en vereelten en in zijn eenzaamheid zal hij mompelen tegen dier en plant. Omhoog ziende zal hij wensen om bij zijn innige vrienden de wolken te zijn. In dit stadium gekomen zal hij vriendschap hebben met de dieren in veld en woud.
Geestelijk en lichamelijk gehard kan hij de winterse koude weerstaan, hij zal slapen in de sneeuw die hem dekken zal. Zijn zintuigen zullen zo fijngevoelig worden dat het minste van het geringste hem zal waarschuwen voor naderend gevaar. Het 'Cha-rykw' is de bekroning voor de geestelijke en lichamelijke ontberingen die hij doorstaan heeft. Hij zal een **man** zijn, gelijkend op de oude sfinx, met het gezicht van de mens en het lichaam van de leeuw.'

Geestelijke concentratie voor de wedstrijd.

De etiketten van de stijl

In de Oosterse wereld, de bakermat van de gevechtssporten, wordt aan traditie een hoge waarde toegekend. De Oosterse gevechtskunst steunt op verworvenheden en voorwaarden uit een rijk verleden. Ook mag, maar dan wel met enige omzichtigheid gesteld worden, dat de Oosterling in het algemeen wat meer neigt tot filosofisch beschouwen dan de mens in de Westerse wereld. De Westerse mens heeft, mede door de ontwikkeling van de techniek, de laatste eeuwen een min of meer materialistische kijk op het leven ontwikkeld. Dat deze ontwikkeling een aantal bedenkelijke kanten met zich gebracht heeft valt moeilijk te ontkennen. Een kritisch beschouwer zal bemerken dat Oosterse omgangsvormen en disciplines, in het algemeen bezien, positiever beoordeelt kunnen worden dan de Westerse. Het is dan ook verheugend te kunnen constateren: dat de leiders van de Oosterse gevechtssporten in het Westen, wel degelijk begrepen hebben dat niet alleen de gevechtskunst centraal staat, maar dat vooral stijl en inhoud zich moeten richten op Oosterse tradities en verworvenheden. Zo ook in de Chakuriki-stijl waar inhoud en vorm van de gevechtskunst op een zo'n hoog mogelijk moreel en mentaal niveau gepresenteerd wordt. Daarom is een beoefenaar van 't Chakuriki niet alleen door zijn wekelijkse trainingen aan de stijl verbonden, **neen, de stijl is een levenswijze die zijn levens-pad afbakend en beïnvloed.**

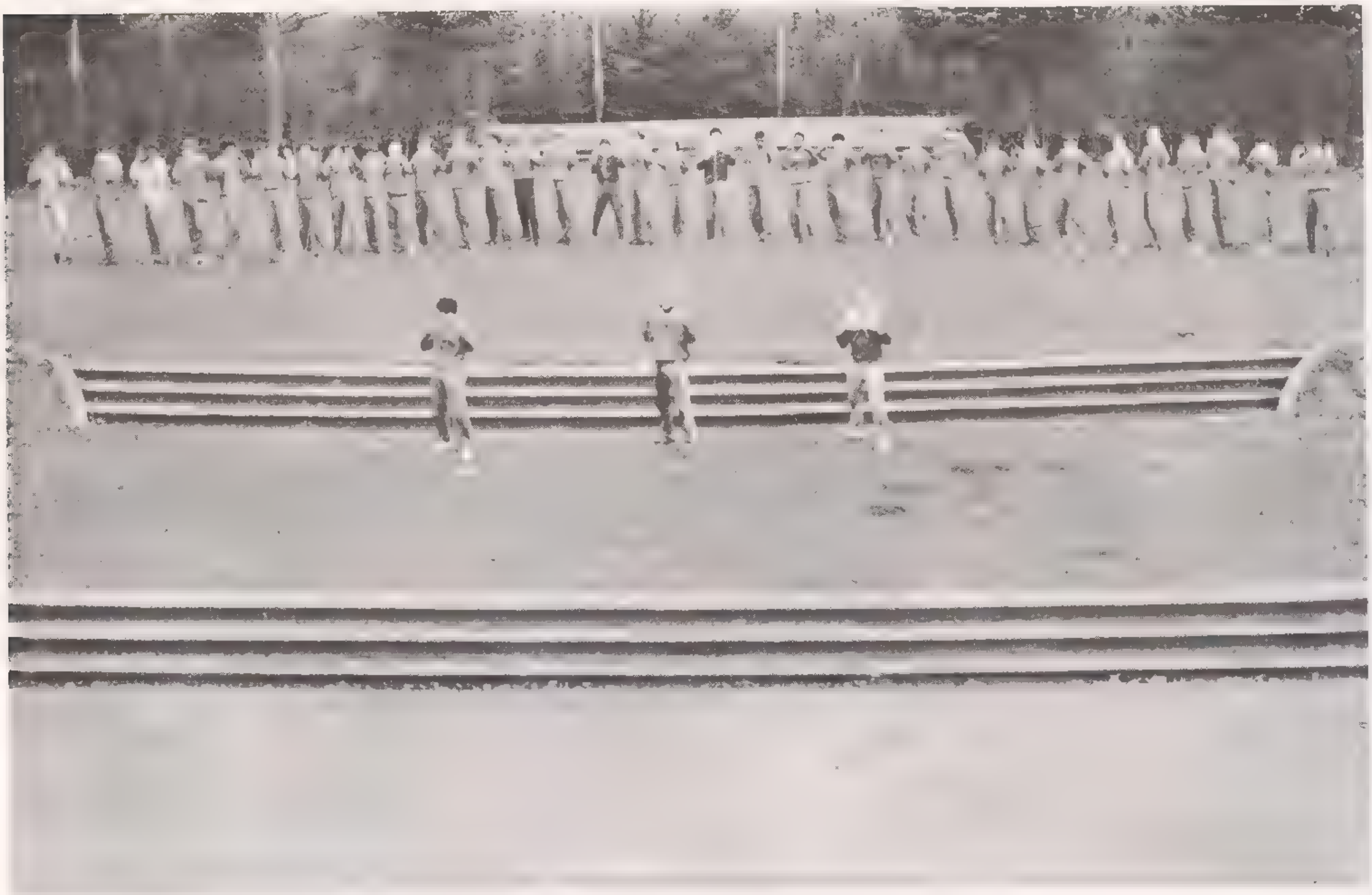
Deze wijze van beleving maakt het de beoefenaar van 't Chakuriki mogelijk, zich geheel vrijwillig en zonder enige terughoudendheid, aan **de harde training en discipline** te onderwerpen. Als men tijdens een training een groep Chakuriki-mensen aan het werk ziet, valt onmiddellijk de onderlinge goede verstandhouding op. Men helpt en stimuleert elkaar zoveel mogelijk, terwijl ook de respectvolle benadering van hun leraar kenmerkend is. De Chakuriki-stijl vraagt een Chakuriki-levenswijze, d.w.z. dat de leerling zich zowel in als buiten de dojo onderwerpt aan de Chakuriki-diciplines. In de dojo geldt: **dat er getraind wordt in schone kleding, dat de nagels van handen en voeten kort geknipt en goed verzorgd zijn, ook het dragen van sieraden tijdens de lessen is niet toegestaan.** Voorts zal het gedrag zowel in als buiten de dojo correct en voorbeeldig moeten zijn; **vloeken, schreeuwen en het uiten van grove taal is beslist verboden.** Een bekend verschijnsel in het dagelijks leven is, dat schreeuwers, vloekers en gebruikers van grove taal in wezen nietsnutten zijn, die hun onmacht compenseren met een grote mond. Toch is het niet onmogelijk dat iemand, zoals voorgaand omschreven is, zich aansluit bij 't Chakuriki. Is dit het geval dan wordt er onmiddellijk van hem verlangd dat hij zich zal leren aanpassen aan zijn nieuwe omgeving. Verloopt zo'n aanpassing goed, dan zal zich reeds na korte tijd een verandering ten goede voltrekken over de schreeuwer en de bluffer van weleer. **Hij zal door de harde training en de daarbij behorende diciplines aan zelfbewustzijn winnen en daardoor gaan beseffen dat zijn levenswijze van voorheen de verkeerde was. Kortom, een verandering in positieve zin heeft plaatsgevonden.**

Aanvang en beëindiging van een les

Als de les begint maakt de Sensei dit kenbaar door in de Za-Zen houding te gaan zitten, hij tikt met zijn rechterhand op de grond en roept **'Seisa'** (op de knieën). Bij deze ceremonie zit de hoogst gegradueerde links van de Sensei, met daarop volgend de overige graduaties. Nadat de Sensei zich vergewist heeft dat iedereen klaar is roept hij met luide stem **'Mokuso'**. Een ieder zit nu zonder een spier te vertrekken onbewegelijk op zijn plaats en concentreert zich op de daarop volgende meditatie, die één of meerdere minuten zal gaan duren.

Na de meditatie roept de hoogst gegradueerde **'Mokuso Yame Shihan Ni Rei'** (eerbewijs aan de hoofdleraar). De gehele klas maakt hierop een diepe buiging. Vervolgens blijft een ieder in de Za-Zen houding zitten, wachtend op verdere aanwijzingen van de leraar.

Aan het einde van de les wordt deze ceremonie wederom herhaald. Met deze ceremonie wordt uiting gegeven aan het respect voor de stijl en zijn leraar. Dit respect komt tevens tot uitdrukking in het vervullen van allerlei kleine diensten en attenties die aan de leraar en de groep worden bewezen!



Formatie-training.

Een Chakuriki training

Een goede en daardoor zinvolle training is een samenspel tussen lichaam en geest. Een samenspel welk als doel heeft iedere lichamelijke beweging of inspanning met de geest te ondersteunen. Het verrichten van lichamelijke trainingsarbeid zonder geestelijke 'meebeleving' ontbeert de effectiviteit en zal dan ook weinig rendement opleveren.

Een goede beleving van de training vergt een maximaal geconcentreerd zijn op de trainingsarbeid. Elke beweging, spier- of krachtoefening, moet zeer bewust beleefd en ervaren worden, daardoor ontstaat de gewenste optimale wisselwerking tussen geest en lichaam.

Alleen door op deze manier de training te beleven wordt het beste resultaat verkregen, zij zal daardoor de beoefenaar dan ook de meeste voldoening schenken.

Een les begint doorgaans met een 'warming up' en het losmaken van de diverse spiergroepen, hierna volgen dan de krachtoefeningen. **Het is van zeer groot belang dat een Chakuriki-man over een grote mate van lenigheid beschikt,** hiernaast echter is een behoorlijke dosis kracht natuurlijk onontbeerlijk. Deze beide lichamelijke eigenschappen moeten zo goed als mogelijk is gecombineerd worden, d.w.z. dat lenigheid een tekort aan kracht compenseert, terwijl deze combinatie natuurlijk ook in omgekeerde volgorde denkbaar is. Na de voorbereidende oefeningen, die beslist niet verwaarloosd mogen worden, volgt het doornemen van de basis-technieken waaronder: trap-, stoot- en blokoefeningen! **Het oefenen van deze basistechnieken is van zeer groot beland, zij heeft n.l. de essentie om de lichamelijke Chakuriki-stijl naar buiten toe te presenteren.** Verder wordt veel aandacht besteed aan het 'Randori draaien' (sparren).

Bij veel scholen wordt dit onderdeel ten onrechte nogal eens verwaarloosd vanwege de vrees voor blessures. Bij de Chakuriki-stijl echter neemt dit onderdeel een belangrijke plaats in, er wordt dan ook veel tijd en zorg aan dit vrije vechten besteed. De belangrijkste vormen van training zijn:

a **de conditie-training in de buitenlucht (bos, strand of hei).**
b **de technische training waarbij alle basis-technieken aan bod komen.**
c **de training waarbij zowel techniek als conditie gecombineerd worden.**
d **nachtelijke bos- of strandtrainingen die tot doel hebben de 'spirit' tot het uiterste op te voeren, hierdoor wordt een maximaal uithoudings- en doorzettingsvermogen aangekweekt.**

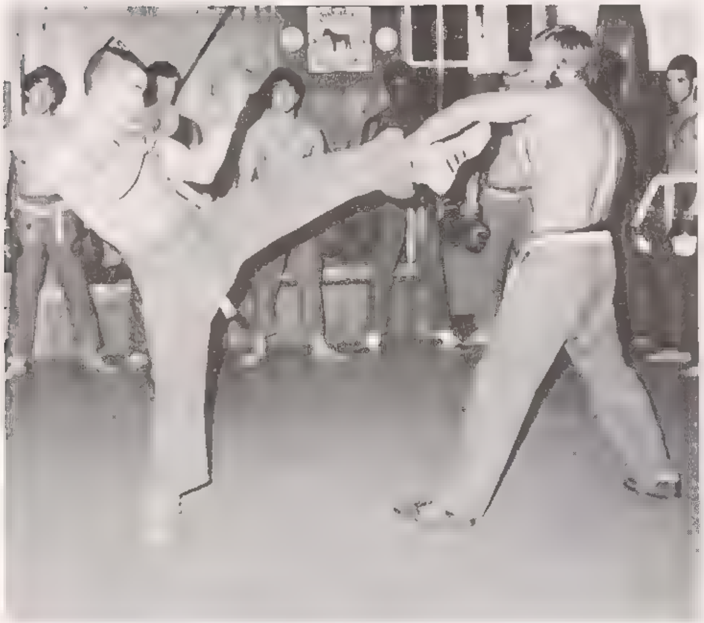
Tussen de vastgestelde lesuren is de dojo ook open voor de z.g. 'vrije training', die beslist dagelijks op het programma moet staan. Bij 't Chakuriki is het volgen van de vastgestelde lessen niet voldoende, neen, zij vraagt een zo'n groot mogelijke inzet van haar beoefenaren. Onder meer is het goed, de stof die tijdens de lesuren is behandeld, nog eens rustig en geconcentreerd door te nemen. **Ook de dagelijkse krachttraining, het harden van handen en voeten op de zak of makiwara, behoren tot de dagelijkse bezigheden.** De gevarieerde lichamelijke en geestelijke trainingen hebben tot doel de Chakuriki-stijl te presenteren, tevens moet deze combinatie van training het de beoefenaar mogelijk maken om zijn Chakuriki-levenswijze op de juiste manier te volgen en te beleven.

Team in training

F. Karakus, gevecht in Bangkok

In concentratie (K. Ramkisoen)

Laatste instruktie!



Binnen-training.

Buiten-training.

Bij de foto's (pag. 58)
J. Kreeft, Nederlands jeugdkampioen, B-klasse.
Boven: de verzorging.
Onder: Knock-out en Triomf!

E. Eendracht:
Titelgevecht uitmondend in het Nederlands kampioenschap.

CHAKURIKI
TECHNISCH

Losgooi-oefeningen

Warming-up / Lenigheidsoefeningen

De warming-up en de daarop volgende lenigheidsoefeningen is een vast onderdeel van het dagelijkse trainingsprogramma van 't Chakuriki.
De warming-up kan op velerlei manieren geschieden, b.v. touwspringen gecombineerd met rustige kadantraining en neemt ongeveer 10 à 15 min. in beslag.
De warming-up heeft tot doel 't bloed naar de verschillende spiergroeperingen te stimuleren om zodoende blessures te voorkomen bij de lenigheidsoefeningen.
De lenigheidsoefeningen zijn natuurlijk onontbeerlijk, vooral voor 't aanleren van de traptechnieken hierbij gaat men dan ook met overleg te werk.
De oprekking van de spieren kan het beste geschieden door rustige verende bewegingen, met een moment van stilstand tijdens de oprekking. Ook door te zwaaien met lichaamsdelen kunnen spieren gerekt worden, effectief is langzaam rustig zwaaien en slingeren tot de uiterste stand in het gewricht is bereikt. Vindt het zwaaien tot de uiterste stand te snel plaats, dan zal de uitrekking van de spier een reflex veroorzaken, waardoor de spier zich samentrekt en de beweging in het gewricht geremd wordt. De reflex beschermt dus het gewricht tegen overbelasting.
Door een passieve rekking van de spieren, rondom een gewricht, b.v. door trekking van een partner of gewichten, kan de spanning op spier en pees zo groot worden dat de reflex wegvalt. Hierdoor kunnen gewrichtsletsels ontstaan.
Passieve oprekking met hulp van een ander of met behulp van gewichten moet daarom normaliter niet bij het oefenen worden toegepast.
Grotere beweeglijkheid in een gewricht eist als regel ook een grotere kracht van de spieren rondom het gewricht om de stabiliteit te bewaren.

Losgooi-oefeningen

fig. 1 Knie-rotatie oefeningen.
Afwisselend links- en rechtsom.

fig. 2 Knie-rotatie oefeningen.
Afwisselend binnen- en buitenwaarts.

fig. 3 Enkel-rotatie oefeningen.

fig. 4 Enkel- en teen rotatie oefeningen.

fig. 5-6 Nek-rotatie oefeningen.
n.b. Ogen openhouden bij deze oefening.

fig. 6

fig. 7 Pols-rotatie oefeningen.

Losgooi-oefeningen

fig. 8-9 **Heup-rotatie oefeningen**

fig. 9

fig. 10-11-12-13 **Dynamische lenigheids oefeningen voor romp- bekken en benen.**

fig. 11

fig. 12

fig. 13

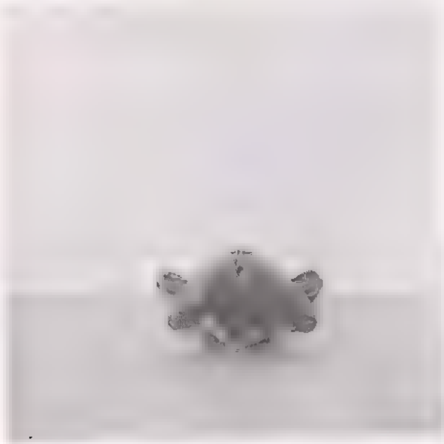


fig. 14 **Kleermakerszit oefening.**
Ter bevordering van de souplesse van de enkel- knie- en heupgewrichten.

fig. 15 **Kleermakerszit oefening.**
Men buigt het hoofd tot aan de tenen. Goede oefening voor heupen en rugwervels.

Losgooi-oefeningen

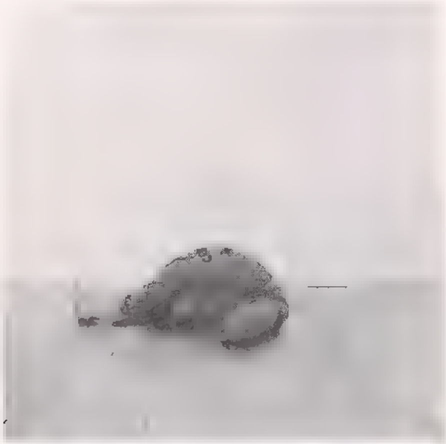


fig. 16

fig. 17

fig. 16-17-18-19 Knie- hoofdhouding oefeningen.
Ze bevorderen de souplesse van de wervelkolom en de heupgewrichten. De achterste beenspieren worden gerekt, evenals de rug- en schouderspieren.

fig. 18

fig. 19

fig. 20-21-22 Oefeningen voor onderbijbeen- en hamstringspieren Tevens voorbereidende oefeningen voor de spagaat.

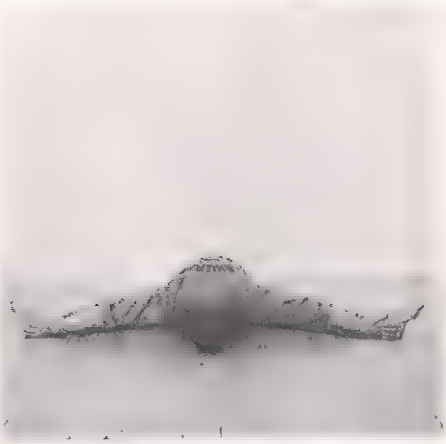


fig. 21

fig. 22

Losgooi-oefeningen

fig. 23 Bij deze oefening wordt de borstkas verbreed. Rug- nek- en armspieren worden flink aangespannen, buik- borst- en halsspieren worden gerekt.

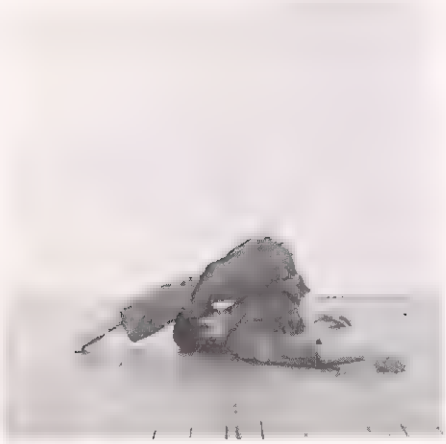


fig. 24 Deze oefening rekt de rugspieren, versterkt de buikspieren, en maakt de ruggegraat soepeler.

fig. 25 Voorbereidende oefening voor de "Split" (zijwaartse spagaat).

fig. 26 Balansoefening voor het aanleren van de Mawashi geri.

fig. 27 Balansoefening, tevens oprekking van de hamstringspieren.

fig. 28 Zwaai- losgooi oefening.

Losgooi-oefeningen

fig. 29-30 Oefeningen ter bevordering van de souplesse van het schoudergewricht.
Tevens wordt de grote borstspier, (m. pectoralis major) opgerekt.

fig. 30

fig. 31-32 **Romp/heup-rotatieoef.** Oefeningen voor de souplesse van de wervelkolom en de heupgewrichten.

fig. 32

fig. 33 **Strekoefening der benen.** Deze oefening rekt vooral de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen.

Losgooi-oefeningen

fig. 34 Oefening voor de heupgewrichtsbanden. Tevens voorbereidende oefening voor de spagaat.

fig. 35 Lotushouding oefening.
Een meditatiehouding. Tevens souplesse bevordering van de enkel- knie- en heupgewrichten. De dijbeenspieren worden gerekt, en de spieren van de heupgordel en rug versterkt.

fig. 36 Vishouding oefening.
Bij deze oefening wordt de borstkas verbreed. De rug- nek- en armspieren worden flink aangespannen, terwijl de buik- borst- en halsspieren worden gerekt.

fig. 37 Halve wielhoudingoefening.
De rugspieren worden sterk aangespannen, terwijl de bovendijbeen- buik- en borstspieren worden gerekt. De borstkas wordt breder en de souplesse van de wervelkolom groter.

fig. 38 Spagaat.

Losgooi-oefeningen

fig. 39-40-41 Heup- en romprotatie oefeningen. Met als hulpmiddel, een stok.
(Voeten blijven recht naar voren wijzen en de romp blijft recht).

fig. 40

fig. 41

fig. 42-43 Oprekken van het schoudergewricht met behulp van de stok.

fig. 43

Standen

De Basisstanden

Uit het woord de basisstanden kan men reeds afleiden, dat deze de fundamentele voorwaarden vormen voor het aanleren van de verschillende vechtmethoden van 't Chakuriki. Bovendien brengt het aanleren en uitvoeren van deze standen een verhoging van de geestelijke concentratie teweeg en bevordert tevens de discipline onder de leerlingen.

Standen

fig. 44 Heisoku-Dachi.
Gesloten beginstand.

fig. 45 Heiko-Dachi.
Open beginstand.

fig. 46 Fudo-Dachi
Schouderstand.

fig. 47 Musubi-Dachi.
Meditatiestand.

fig. 48 Sanchin-Dachi.
Binnendraaistand-Conducteurstand.

fig. 49 Kiba-Dachi.
Paardezitstand (vooraanzicht/positie basisstand voor o.a. het uitvoeren van breektechnieken.

fig. 50 Kiba-Dachi.
Paardezitstand (zijwaartse positie).

Standen

fig. 51 Zenkutsu-Dachi.
Naar voren leunende gevechtsstand. (vooraanzicht positie).

fig. 52 Zenkutsu-Dachi.
Naar voren leunende gevechtsstand. (zijwaartse positie).

fig. 53 Kokutsu-Dachi.
Naar achter leunende gevechtsstand (Kick-box stand) (vooraanzicht positie).

fig. 54 Kokutsu-Dachi.
Naar achter leunende gevechtsstand (Kick box stand) (zijwaartse positie).

fig. 55 Neko-Ashi-Dachi.
Katstand; 90% achterste been– 10% voorste been. (vooraanzicht positie).

fig. 56 Neko-Ashi-Dachi.
Katstand; 90% achterste been – 10% voorste been. (zijwaartse positie).

Standen

fig. 57 Tsuruashi-Dachi.
Kraanvogelstand. (vooraanzicht positie).

fig. 58 Tsuruashi-Dachi.
Kraanvogelstand (zijwaartse positie).

fig. 59 Kake-Dachi.
Haakse stand. (vooraanzicht positie).

fig. 60 Kake-Dachi.
Haakse stand. (zijwaartse positie).

fig. 61 Moroashi-Dachi.
Loopstand.

Handtechnieken/stoten

De Handtechnieken

De verhouding in de gevechtstechnieken van 't Chakuriki betreffende handen èn voeten is 50%; d.w.z. aan de handtechnieken wordt evenveel aandacht besteedt als aan de beentechnieken, beide zijn dus even belangrijk en zeer gevarieerd. Naast de merendeels statische stoot- en slagtechnieken van 't karate, worden ook alle stoten en combinaties die verwant zijn aan 't boksen gerekend tot de handtechnieken van 't Chakuriki.

Worden bij de boksstoten alleen de vuisten gebruikt, de stoten en slagen van 't karate kunnen bijna met elk gedeelte van de hand uitgevoerd worden, mits deze gedeelten getraind zijn door middel van b.v. de Makiwara-training.
Het kost veel tijd en geduld om al deze technieken goed te leren beheersen, mede doordat karate- en boksstoten qua bewegingstechniek vaak lijnrecht tegenover elkaar staan.
Wat is nu het effectiefst zal men zich natuurlijk afvragen. Het antwoord luidt: Beide.
Het is een bewezen feit, dat vooral in de hedendaagse wedstrijdsport (Full-contact Karate, Kick-boxen) de techniek van 't boksen meer op de voorgrond treedt dan die van 't traditionele karate. Dit houdt natuurlijk niet in dat men de karate stoot- en slagtechnieken maar moet verwaarlozen. Er kunnen zich honderden situaties voordoen waardoor men **juist** op dat moment een statische stoot- of slag van 't karate moet gebruiken, inplaats van een bokstechniek. Men moet beide gaan beheersen en combineren. Om deze handtechnieken te leren moet men systematisch te werk gaan. Men begint met de droogtraining voor de spiegel om de stoten en slagen technisch te perfectioneren. Eerst langzaam, daarna op snelheid. Daarna oefeningen op de zak om de stoot te harden en 't gevoel in de handen te krijgen dat men wat raakt. Dan kan men nog met een partner de stoten doornemen op de stootkussens, door steeds de stootkussens te verplaatsen, wordt de zuiverheid verbeterd.
En 'last but not least' proberen we de geleerde technieken uit tijdens 't Randori (sparren).

Verschillende combinaties zijn:
Links-rechts; linkse directe - rechtse hoek; linkse directe - rechtse opstoot; linkse opstoot - rechtse hoek; linkse hoek - rechtse opstoot; linkse hoek - rechtse hoek; linkse directe - rechtse swing; linkse schuinopwaartse hoek - rechtse kruisstoot; linkse hoek - rechtse schuinopwaartse hoek.
Dit zijn slechts enkele voorbeelden van combinaties met boksstoten. Al deze combinaties zijn natuurlijk weer te combineren met andere combinaties, waarbij men natuurlijk ook de karate-technieken kan gebruiken.

Stoten

fig. 62/63 **Linkse direkte.**

fig. 63

fig. 64/65 **Rechtse direkte.**

fig. 65

fig. 66 **Rechtse instapstoot.**
Uit een links voorstaande positie wordt rechts ingestapt.

fig. 67-68-69 **Rechtse hoek.**

fig. 68

fig. 69

Stoten

fig. 70-71 Linkse hoek.
(voorstaande positie)

fig. 71

fig. 72-73-74 Rechtse opstoot.

fig. 73

fig. 74

fig. 75 Clinchstoot.
Rechtse schuine opstoot in het lichaam.

fig. 76 Linkse opstoot in het lichaam.
(voorstaande positie).

fig. 77 Rechtse opstoot in het lichaam.

Stoten

fig. 78-79 **Rechtse hoek in het lichaam.**

fig. 79

fig. 80-81 **Rechtse kruisstoot.**

fig. 80

fig. 82 **Uraken-sayu-uchi.**
Beginpositie voor de zweepslagen.

fig. 83 **Uraken-sayu-uchi.**
Uitvoering van linkse zweepslag.

Stoten

fig. 84-85 **Hiji jodan-ate.**
Zijwaartse elleboogstoot.

fig. 85

fig. 86-87 **Hiji ago uchi.**
Opwaartse elleboogstoot.

fig. 87

fig. 88-89 **Hiji-kruiswaarts.**
Schuinwaartse elleboogstoot.

fig. 89

Stoten

fig. 90-91 Linkse zijwaartse elleboogstoot.
Uit links voorstaande positie.

fig. 91

fig. 92-93
Aanval met linkse direkte wordt overgenomen door eerst naar rechts te shiften en daarna te counteren met linkse benedenwaartse elleboogstoot.

fig. 93

fig. 94 Hiji-oroshi-uchi.
Benedenwaartse elleboogstoot op de rug.

fig. 95 Hiji-ushiro
Achterwaartse elleboogstoot.

fig. 96 Voorwaarste elleboogstoot in het lichaam.

Stoten

fig. 97-98 Shuto-sakotsu-uchi-komi. Rechtse meshandslag naar het sleutelbeen.

fig. 98

fig. 99-100 Shuto-sakotsu-uchi Meshandslag naar beneden en meshandslag in de nek. (De techniek bij deze slagen geschied van boven naar beneden).

fig. 100

fig. 101-102 Shuto-gammen-uchi. Meshandslag naar het gezicht. (De techniek bij deze slagen geschiedt van achteren naar voren).

fig. 102

Stoten

fig. 103 Haito gammen uchi.
Slag met binnenkant van de meshand.

fig. 104 Ippon-nukite, vingersteek.
(Vingers iets gebogen houden).

fig. 105 Nihon-nukite, 2 vingersteek.

fig. 106 Kumade-mawashi-tsuki.
Berenklauwslag vooral effectief op het oor.

fig. 107 Toho-tsuki.
Knijpslag naar de keel.

Stoten

fig. 108 Hiraken-tsuki.
Vingerkootslag naar de strot.

fig. 109 Koken-gammen-ushi.
Polsslag naar het gezicht (moment van kontakt de pols goed spannen, duim op ringvinger).

fig. 110 Shotei-jodan-tsuki.
Handplamslag naar het gezicht.

fig. 111 Tettsui-tsuki, hamervuist-slag.
Deze techniek geschiedt van boven naar beneden.

Beentechnieken/trappen

De beentechnieken

De beentechnieken zijn in de gevechtskunst een geducht wapen. Veel gedeelten van het been zijn bruikbaar om een traptechniek te maken mits de raakvlakken, net als bij de handen, goed gehard zijn.
Deze raakvlakken zijn: knie (hiza), scheenbeen (sune), wreef (haisoku), bal van de voet (chusoku), mesvoet (sokuto), hiel (kakato, voetholte (teisoku).

Trappen die door deze gedeelten van het been gegeven worden zijn bijv.:
Knie – hiza-geri (knie-stoot)
Scheenbeen – low-kick (lage been trap)
Wreef – mawashi-geri (trap om de hoek)
Bal van de voet – mae-geri (voorwaartse trap)
Mesvoet – yoko-geri (zijwaartse trap)
Hiel – ushiro-mawashi-geri (achterwaarts ronddraaiende trap)
Voetholte – mikazuki-geri (wegdraai blokkering met de voet).

Het voordeel van de beentechnieken is dat ze vaak harder zijn en dat men natuurlijk met de benen een langere 'reach' heeft. Het nadeel is dat het de traptechniek vaak aan snelheid ontbreekt en juist dat is zo belangrijk bij de gevechtskunst, vandaar dat bij de trainingen hier veel aandacht aan wordt besteedt.
Voor de beentechnieken bij 't Chakuriki geldt hetzelfde als voor de handtechnieken: **Wat nuttig en effectief is wordt getraind.** Of dit nu technieken zijn van 't Japanse karate, Chinese kempo of Savate doet niet ter zake. Bij de éné stijl heet een voorwaartse trap mae geri, bij een andere front-kick, maar het is en blijft een voorwaartse trap alleen met een ander etiket
Het is dus erg moeilijk om te beweren dat de éné stijl een betere traptechniek heeft dan een andere stijl. Het ligt aan de beoefenaar van de desbetreffende vechtkunst hoe hij zijn traptechniek ontwikkelt, ook de manier waarop hij zijn onderricht krijgt speelt natuurlijk ook een grote rol.
Essentieel voor de beentechnieken is wel dat men over een goede lenigheid beschikt, echter de factor kracht moet men beslist niet over het hoofd zien. Een technisch perfect gegeven trap, maar niet hard genoeg, is vaak niet voldoende om een tegenstander uit te

schakelen. Terwijl een technisch mindere trap, maar wel krachtig en keihard, de tegenstander knock-out zal doen gaan.
Iemand die minder lenig is, zal hierbij zijn traptechniek moeten aanpassen. Hij zal b.v. met een ronde trap zijn lichaam iets meer moeten indraaien. Dit wil echter niet zeggen dat zijn trappen minder gevaarlijk zijn. Opvallend is, dat men na een aantal maanden bij veel leerlingen ziet dat zij de traptechnieken aan hun lichaamsstructuur aanpassen. Dit is helemaal niet erg als de basis van de techniek maar herkenbaar blijft en de balans van het lichaam niet verstoord wordt. Dit balansgevoel is zeer belangrijk, vandaar dat bij 't aanleren van de basis-traptechnieken de voet van 't standbeen (been wat dus niet trapt) geheel op de grond moet blijven staan. Na het geven van een trap moet het been zo snel mogelijk weer terugkeren in de basis-vechtpositie, om de tegenstander niet de gelegenheid te geven het been te pakken. Dit weer in basis-vechtpositie komen na een trap gebeurt door 't been als het ware met een 'snap' beweging terug te trekken, of door 't been een doordraaiende beweging te laten maken. (de zgn. 'doorhaaltechniek'). Dit laatste gebeurt vooral veel bij de mawashi-geri en de low-kick. De 'doorhaaltechniek' heeft als voordeel dat er minder knieblessures komen. Deze blessures komen veelvuldig voor, vooral wanneer men een trap met krachtige inzet mist en de knie doorschiet.
Bij de 'doorhaaltechniek' kan dit niet gebeuren, echter men kan deze techniek lang niet bij alle trappen toepassen.
Bij het aanleren van de traptechnieken gaat men ook weer systematisch te werk:

1. Droogtraining voor de spiegel, eerst langzaam dan snel. De snelheid van de trap kan opgevoerd worden door met verzwaarde schoenen te trainen, hierbij moet men wel zeer voorzichtig te werk gaan i.v.m. eventuele blessures van 't kniegewricht.
2. Het harder leren trappen d.m.v. zaktraining.
3. Training op de stootkussen voor de zuiverheid.
4. Het in praktijk brengen van de techniek door Randori te draaien.

Nu heeft ieder op een gegeven moment een favoriet been. Probeer ook het slechte been bij te werken.
Houdt voor ogen dat een goede voetballer ook links en rechts even makkelijk moet kunnen schieten.
In een gevecht kan men in de vreemdste posities komen. Vandaar dat 't voor een vechter noodzakelijk is om met beide benen goed te leren trappen.

Trappen

fig. 112-113 Ashi-Barai. (Voetveeg).

fig. 113

N.B. De Low-Kick technieken, (bij Full-Contact niet toegestaan), zijn bij het Kick-Boxen echter geduchte wapens.

fig. 114 Low-Kick. (Lage beentrap).

fig. 115 Low-Kick. (Met de wreef).

fig. 116 Low-Kick. (Met het scheenbeen).

fig. 117 Low-Kick. (Binnenwaarts).

Trappen

fig. 118-119-120 Kin-geri
Trap naar het kruis. (Voet gestrekt, tenen naar beneden gedrukt).

fig. 119

fig. 120

fig. 121-122-123 Mae-geri
Voorwaartse trap met de bal van de voet naar maag of buik.

fig. 122

fig. 123

fig. 124-125 Kaege.
Voorwaartse trap met de bal van de voet naar het hoofd.

fig. 125

Trappen

(De Mawashi-geri-jodan is één van de belangrijkste trappen en kent dan ook vele variaties).

fig. 126-127-128-129 Mawashi - geri - jodan.
Trap om de hoek naar het hoofd.

fig. 127

fig. 128

fig. 129

fig. 130 Mawashi-geri-jodan.
Wegdraaitechniek.

fig. 131 Mawashi-geri-jodan.
Slingertechniek.

fig. 132 Mawashi-geri-jodan.
Kort!

Trappen

fig. 133-134 **Yoko-geri. (zijwaartse trap).**
De zijwaartse trap wordt officieel uitgevoerd met de meskant van de voet.

fig. 134

fig. 135-136 **Kakato-hara-geri.**
Korte zijwaartse trap. (Gebeurd met de hiel).

fig. 136

fig. 137-138 **Ushiro-geri.**
Achterwaartse trap, of paardetrap. (Gebeurd ook met de hiel).

fig. 138

Trappen

fig. 139 Sokuto-mawashi-geri.
Met doorhaaltechniek, d.w.z. door het been als het ware naar beneden te laten vallen.

fig. 140 Ushiro-mawashi-geri.
Achterwaartse ronddraaiende trap gegeven met de hiel.

fig. 141 Mae-tobi-geri.
Voorwaartse springende trap.

fig. 142 Kansetsu-geri.
Trap naar het kniegewricht. (Veel voorkomend bij het savate).

fig. 143 Mae-geri.
Gegeven in clinch-positie.

fig. 144 Low-Kick.
Gegeven in clinch-positie.

fig. 145 Contra Low-Kick.
Gegeven met de hiel, hakbeweging.

Trappen

fig. 146 Hiza-geri. (Kniestoot).

fig. 147 Hiza-geri. (voorwaarts).

N.B. De Hiza-geri , (Kniestoot).
Komt in verschillende vormen voor en is vooral effectief bij het invechten en clinchen. Komt ook veel voor bij het Kick-Boxen.

fig. 148 Hiza-geri. (Naar het hoofd, voorwaarts).

fig. 149 Hiza-geri. (In het lichaam, zijwaarts).

fig. 150 Hiza-geri. (Naar het hoofd, zijwaarts).

fig. 151 Hiza-geri. (In het lichaam, voorwaarts).

Verdedigen/Blokkeringen

Verdedigen

Goed kunnen verdedigen is van vitaal belang in de gevechtkunst. Behalve de stoten en trappen die meer verdedigend dan aanvallend gericht zijn b.v. de stopstoot, (stopmaegeri) kan men zich verdedigen door 't maken van blokkeringen, door te shiften, wegslippen, onderdoorduiken, opvangen en wegpikken van de technieken van een tegenstander. Ook werptechnieken kunnen een zeer goede verdediging zijn. Net zoals bij de trap- en stoottechnieken, heeft 't Chakuriki bij 't verdedigen de blokkeringen van 't traditioneel karate verweven met de verdedigings- en ontwijkingstechnieken afkomstig van Savate en boksen.
Ook de wedstrijdsport (kick-boksen full-contact-karate) heeft ertoe bijgedragen dat men op de trainingen veel aandacht is gaan besteden aan 't shiften, wegslippen etc.
Buiten al deze manieren van verdedigen moet men natuurlijk ervoor zorgen dat 't lichaam geestelijk en lichamelijk in een prima conditie verkeerd en dat 't lichaam goed 'gestaald' is d.m.v. incaseringstrainingen.
Een goed gerichte trap kan heel vaak door de verdediging gaan, een goed getraind en gehard lichaam is daarom noodzakelijk.

Blokkeringen (zie foto's)

Onder blokkeringen verstaat men 't maken van een afwering tegen een stoot af traptechniek. Op moment van contact spant men 't gedeelte waar men mee blokt. De gedeelten waar men mee blokt moeten wel goed gehard zijn.

Opvangen (zie foto's)

Met opvangen wordt bedoeld 't maken van een wering met de open handschoen; b.v. bij een aanval naar de kin wordt de stoot of trap in de open handschoen opgevangen en daarbij wordt die open handschoen iets naar voren gedrukt.
Men kan een aanval ook opvangen met de arm of elleboog. Een linkerhoek vangt men b.v. op door de rechterarm omhoog te brengen in één lijn met de schouder.

Duiken (zie foto's)

Het onder de armen van een tegenstander door duiken is ook één van de manieren om een stoot te ontwijken.

Ook duiken onder een hoge trap is mogelijk. Het timen bij 't duiken is echter heel belangrijk. Verder moet men erop letten niet te laag in te komen met het hoofd.

Shiften (zie foto's)
Shiften is met het bovenlichaam draaien om de heupen, of het bovenlichaam uit de heupen zo snel mogelijk naar achteren brengen als nodig is om niet door een trap of stoot te worden geraakt. Dit moet met een korte beweging gebeuren, als het ware met een ruk. Wordt men toch geraakt dan kan de trap of stoot nooit hard aankomen omdat men door 't shiften een meegaande beweging maakt.

Wegslippen (zie foto's)
Bij 't slippen maakt men korte snelle bewegingen met het hoofd, die tot doel hebben een stoot of trap te ontwijken, verder kan men snel naar voren en opzij stappen met de linker of rechtervoet, afhankelijk van de stoot of trap die een tegenstander plaatst.

Wegpikken (zie foto's)
Met wegpikken wordt bedoeld 't opzij slaan met de open handschoen van een stoot of trap.
Dit wegpikken gebeurt meestal in combinatie met shiften of wegslippen. Door 't wegpikken creëert men vaak een uitstekende positie om te counteren.
Al deze afzonderlijke manieren van verdedigen worden meestal in combinatie met elkaar toegepast.
Het leren beheersen van de verdedigingstechnieken kost veel trainingsarbeid. Droogtraining voor de spiegel om precies de techniek onder de knie te krijgen en veel Randori (sparren) om aan te voelen wanneer men de juiste verdediging moet toepassen zijn de beste trainingsmethoden.

Blokkeringen

fig. 152-153-154 Seiken-gedan-barai. Lage blokkering. Bij het aanleren van deze basistechniek komt de blokkerende arm met een halfdraaiende beweging naar beneden op het moment van kontakt wordt de arm gespannen.

fig. 152 Beginpositie

fig. 153 Uitvoering

fig. 154 Praktijk

fig. 155 Beginpositie

fig. 155-156-157 Seiken-chudan-soto-uke.
Blokkering van buiten naar binnen draaiend. De blokkerende arm maakt vanaf het oor eenhalve zwaai van buiten naar binnen, spannen op het moment van kontakt.

fig. 156 Uitvoering

fig. 157 Praktijk

fig. 158 Beginpositie

fig. 159 Uitvoering

fig. 160 Praktijk

fig. 158-159-160 Seiken-chudan-uchi-uke
Blokkering van binnen naar buiten draaiend uit kruislings over elkaar geplaatste armen komt de blokkerende arm, vanaf onder de oksel, met een halve cirkelende beweging van binnen naar buiten.

fig. 161 Basispositie

fig. 162 Praktijk

fig. 161-162 Seiken-jodan-uke.
Bovenblokkering, de blokkerende arm maakt tijdens het blokken een roterende beweging schuinopwaarts om de aanval op te vangen.

fig. 163 Basispositie

fig. 164 Praktijk

fig. 163-164 Shita-juji-uke-gedan.
Lage kruisblokkering, op het moment dat de stoot- of trapaanval komt, kruist men de onderarmen over elkaar om deze aanval in het aldus gevormde blok op te vangen

Blokkeringen

fig. 165-166 Shita-juji-uke-jodan.
Hoge kruisblokkering, idem als fig. 163 echter nu voor het bovengedeelte.

fig. 165 **Basispositie**

fig. 166 **Praktijk**

fig. 167-168 Tensho-uchi-uke.
Blokken naar zich toe trekken.
Dit is een wegdraaiblokkering van binnen naar buiten. De stoot wordt eerst geblokt met shuto (meshand) of de onderarm, daarna trekt men met de laatste drie vingers van de blokkerende hand de stootarm van de aanvaller naar zich toe.

fig. 167 **Basispositie**

fig. 168 **Praktijk**

fig. 169 Shotei-gedan-uke.
Handpalm - blokkering naar beneden. Belangrijk: spannen op moment van contact.

fig. 170 Koken-chudan-uchi-uke.
Polsblokkering naar boven. Wanneer men met de pols blokt, houdt men de duim op de wijsvinger gedrukt, ook hier is spannen op het juiste moment belangrijk.

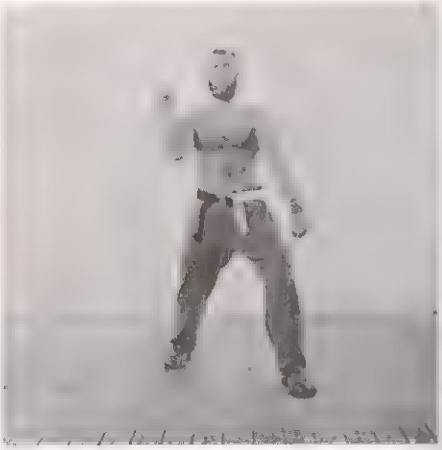


fig. 171 Seiken-chudan-uchi-uke-gedan-barai.
Gecombineerde blokkering van seiken-gedan-uke-barai en de seiken-chudan-uchi-uke.

Blokkeringen

fig. 172 Hiza-uke (knieblokkering)

fig. 173 Sune-uchi-uke.
Blokkering met het scheenbeen van binnen naar buiten draaiend, vooral tegen de 'low-kick- een goede blokkering.

fig. 174 Mikazuki-geri.
Wegdraaiblokkering met de voetholte.

fig. 175 Verkapte mae-geri.
Te gebruiken als blokkering voor een mawashigeri.

fig. 176 Kakato-uke.
Hier wordt de zijwaartse trap met de hiel gebruikt om de tegenstander af te stoppen.

Verdedigen

Shiften/Wegslippen/Opvangen/Wegpikken

Shiften/Wegslippen/ Opvangen/Wegpikken

fig. 177-178 Shiften.
Het draaien uit de heupen om een stoot of trap te ontwijken noemen we shiften.

fig. 178

fig. 179-180 Parallelwering.
Het gelijktijdig dekken van hoofd en lichaam noemen we de parallelwering.

fig. 180

fig. 181-182 Vizierwering.
Hier worden de armen over elkaar gekruist in een dubbele wering voor 't hoofd.

fig. 182

Shiften/Wegslippen/ Opvangen/Wegpikken

fig. 183-184 Wegslippen
Gelijktijdig opvangen van een stoot.

fig. 184

fig. 185-186 Wegslippen.
Dit in kombinatie met het wegpikken van de stoot.

fig. 186

fig. 187-188 Dubbelwering.
Beide handen in gesloten dekking voor het hoofd, draaien in de richting van de trap of stoot om hem op te vangen.

fig. 188

Shiften/Wegslippen/ Opvangen/Wegpikken

fig. 189-190 Opvangen.
Naar achteren shiften en gelijktijdig opvangen van een trap.

fig. 190

fig. 191 Shiften en duiken.

fig. 192 Duiken en snel opkomen.

fig. 193 Wegslippen.
Dit in kombinatie met het wegpikken van de trap.

fig. 194 Shiften met opvang.

Kick-Boxing

Kick-boxing

Het kick-boxing, is de Japanse benaming van het hedendaagse Thai-boxen, ook genoemd Muay Thai.
Het is een eeuwenoude vechtsport uit Thailand en omstreken, en reeds in de oudheid vocht men al volgens de nu ontstane stijl, echter wel zonder bescherming en zonder tijd of rondenlimiet, er werd gewoon door gevochten tot een der deelnemers K.O. was.
Pas later in deze eeuw is men het gevecht gaan reglementeren, o.a. door de vechters met handschoenen, kruis en mondbescherming te laten strijden en het gevecht over een van tevoren afgesproken aantal ronden te laten verlopen.
De naam kick-boxing is ontstaan na gevechten van Japanse karateka's tegen Muay Thai boxers in 1963 te Bangkok. Hierbij werden 2 van de 3 gevechten gewonnen door de Thai-boxers.
Onder de indruk van de stijl en hardheid van Muay Thai, heeft men na terugkeer van het Japanse karate-team, in overleg met een Japanse karate bond en met samenwerking van diverse anderen, de Japanse vechtsport kick-boxing in het leven geroepen. In de praktijk betekende dit een identieke overeenkomst met de Muay Thai vechtstijl. Het enige grote verschil is, dat bij het kick-boxen lage worpen zijn toegestaan, terwijl 't werpen bij Muay Thai verboden is.
Het kick-boxing zoals het in Europa wordt beoefend komt met beide stijlen overeen, alleen bij wedstrijden past men grotendeels Japanse regels toe, met enkele Europese wijzigingen. (b.v. geen knie en elleboogtechnieken naar 't hoofd).
Het eerste land in Europa dat kick-boxing beoefende en er wedstrijden in hield was Nederland, en die eerste wedstrijd was op 31 mei 1976 in de Jaap Edenhal te Amsterdam (eerste officieuze Nederlandse kick-box kampioenschappen).
Wie in Nederland de eerste kick-box beoefenaren waren is niet met zekerheid vast te stellen. Het is echter wel zo, dat reeds in 1972, toen geheel Europa, inclusief Nederland, nog in de ban was van 't traditioneel karate er bij 't Chakuriki o.l.v. Shihan T. Harinck al werd gevochten met bokshandschoenen en waar men technieken beoefende, die overeenkwamen met de pas veel later uit Japan overgewaaide kick-box technieken.
In 1979 werd pas de Nederlandse kick-boxing-bond opgericht, als overkoepelend orgaan voor de verschillende gevechtsporten met name kick-boxing en full-contact-karate.

Kick-Boxing

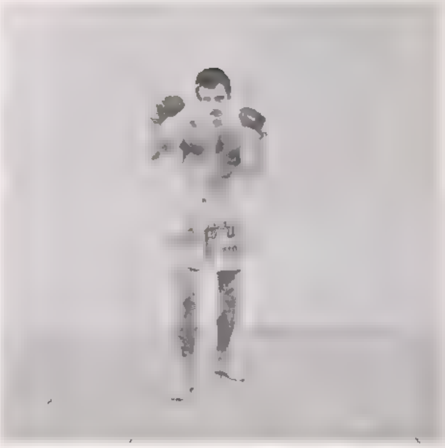


fig. 196-197 Kokutsu-dachi.
Naar achteren leunende vechtstand, is de meest gebruikelijke stand bij het Kick-Boxen.

fig. 197

fig. 198 Het voorste been wordt iets opgetild, om de tegenstander af te tasten, en om het balans/ritme te zoeken.

fig. 199 Alle bokstechnieken zijn toegestaan.

fig. 200 Alle elleboogstoten worden wel getraind, maar zijn niet allemaal toegestaan.

Kick-Boxing. Enkele traptechnieken.

fig. 201 Low-Kick. (Buitenwaarts).

fig. 202 Low-Kick. (Binnenwaarts).

fig. 203 Mawashi-geri.
(Slingertechiek).

fig. 204 Mae-geri op de borst.
(Gegeven met de hele voet).

fig. 205 Hiza-geri in het lichaam.

fig. 206 Hiza-geri op het hoofd.

fig. 207 Mawashi-tobi-geri.
(Springende trap om de hoek).

fig. 208 Morote hiza-tobi-geri.
(Dubbele springende kniestoot).

fig. 209 Op het moment dat de low-kick gegeven wordt, countert de shihan met mae-geri.

Kick-Boxing. Enkele blok- en overname technieken.

fig. 210 Sune-uchi-uke. (Blokkering met het scheenbeen van binnen naar buiten draaiend).

fig. 211 Sune-soto-uke. (Blokkering van het scheenbeen van buiten naar binnen draaiend).

fig. 212 Mae-geri. (Gegeven om de tegenstander af te stoppen).

fig. 213 Mawashi-geri-jodan. (Wordt hier geblokt, en gelijktijdig countert de shihan met een low-kick).

fig. 214 Hiza-geri. (Gegeven om de tegenstander het clinchen te beletten).

fig. 215 Shita-juji-uke. (Kruisblok voor het middenrif).

fig. 216 Shita-juji-uke. (Kruisblok voor het onderlichaam).

fig. 217-218 De mawashi-geri. Op het lichaam wordt opgevangen en vastgehouden, waarna gecounterd wordt met een rechtse directe).

fig. 218

La Savate Boxe Française

La Savate Boxe Française

Dit zijn veel sierlijke bewegingen met korte binnendoor trappen die vooral met schoenen zeer effectief zijn.

Zoals het vuistvechten met de caestus (leren windsels) uit de oude tijden de voorvader is van 't hedendaagse boksen, zo kan men het nog oudere Pankratia de voorvader noemen van 't hedendaagse Savate Boxe Française. Pankratia was n.l. een vorm van vechten die hoofdzakelijk bestond uit worstelen, vuistvechten en voetvechten (savate).

Met de verdwijning van de Griekse en Romeinse culturen, verdween ook gelijdelijk de beoefening van 't Pankratia.

Dit betekent natuurlijk niet dat er vanaf die tijd geen gevechten meer waren, die aan 't Pankratia deden denken. Een vast patroon in dat vechten was er echter niet te vinden. Totdat in de 18e eeuw in Frankrijk bepaalde vechtmethoden met de voeten ontstonden. Dit geheel in tegenstelling tot wat er in Engeland gebeurde, waar men n.l. alléén oog had voor 't vuistgevecht (Engels boksen/Boxe Anglaise).

In het midden van Frankrijk had men le Chausson uitgevonden. Le Chausson, zo genoemd vanwege het schoeisel wat men toen aan had in de schermzalen, was een vechtmethode waarbij men alléén mocht trappen. In het noorden van het land ontstond het Savate, om precies te zijn in het jaar 1820.

Het Savate bestond toen hoofdzakelijk uit traptechnieken, maar er werden ook handtechnieken gebruikt. Dit laatste gebeurde echter nog niet met de vuist maar met de vlakke hand.

Het Savate was in die tijd bij de Franse marine erg populair en werd ook veel door hen beoefend. Zij hadden dit Savate wel aangepast aan 't vaak zeer moeilijk te houden evenwicht op de schepen: Bij het geven van hoge trappen steunden zij met één hand op de grond om zodoende hun evenwicht te bewaren.

Chausson en 't Savate voegden zich al gauw samen tot één vechtmethode. Er waren nu in Frankrijk Savate beoefenaars die ook in Engeland hun licht gingen opsteken, n.l. bij het Engels boksen. Omstreeks 1830 werden nu in Frankrijk 't Savate en 't Engels boksen samengevoegd en hierdoor ontstond dan het uiteindelijke Boxe Française . Rond 1900 was Boxe Française de grote mode-sport. Zelfs de grote bokser Carpentier begon zijn carrière bij het Boxe Française. Echter het Engels boksen ging steeds meer zijn invloed in Frankrijk doen gelden. Dit kwam natuurlijk ook doordat de nieuws-

media veel aandacht besteedden aan de wereldtitel gevechten voor prof-boksers in de zwaargewichtklasse.
Bij het uitbreken van W.O. I in 1914, was de positie van 't Boxe Française als 'de vechtsport' behoorlijk aan het wankelen gebracht. Ook verloren tijdens die oorlog veel belangrijke instructeurs het leven, zodat de toekomst er voor 't Boxe Française niet rooskleurig uitzag. Toch heeft men in de jaren tussen 1918 en 1939 er van alles aan gedaan om 't Boxe Française uit de malaise te helpen.
In 1940 brak echter W.O.II uit, ook hiervan heeft 't Boxe Française een geduchte knauw gehad.
Na de W.O.II is men echter weer met volle overgave aan het herstel van 't Boxe Française gaan werken. De image die het Boxe Française in zijn gloriejaren (rond 1900) had, moest danig herzien worden. (Geen grote snorren meer, geen broeken met bretels).
Om te kunnen blijven concurreren met de talrijke oosterse gevechtsporten, die vooral na de tweede W.O. erg in opkomst waren, moest 't Boxe Française met zijn tijd meegaan, ook wat betreft de wedstrijdsport.
Om vooral bij de wedstrijdsport duidelijk naar voren te laten komen, dat de trappen de overhand moeten hebben op de stoten , heeft men bij de naam Boxe Française, de oude term Savate (voetvechten), ertussen gevoegd, zodat 't nu geworden is: 'La Savate Boxe Française'.
Deze vechtsport wordt nu behalve in Frankrijk ook in België, Italië, Engeland, Nederland en zelfs in verschillende Frans-georiënteerd Afrikaanse landen beoefend.
Het grote verschil met de Oosterste gevechtsporten is, dat de Savate beoefenaars bij beoefening en bij wedstrijden boksschoenen aan hebben. Mede door dit feit zijn vooral de lage trappen naar 't scheenbeen, met de binnenkant van de schoen, zeer effectief. Doet men deze techniek met de blote voet dan is de trap vaak pijnlijker voor de persoon die hem geeft, dan voor hem die de trap opvangt.
In Nederland is er maar één vereniging waar men onderricht geeft in 't Savate Boxe Française. Dit is 't Chakuriki. Op 29 november 1975 ontving Shihan T. Harinck uit handen van de president van de F.N.S.B.F. (Fédération Nationale de Savate Boxe Française) het diplome le professeur, wat hem maakte tot de eerste erkende leraar van deze gevechtsport in Nederland.

fig. 219-220 La garde.
(De gevechtshouding).

fig. 220

fig. 221 Le chassé poitrine.
(Zijwaartse trap op de borst).

fig. 222 Le chassé au corps.
(Zijwaartse bloktrap in het lichaam).

fig. 223 Parade extérieure du coup de pied de figure et riposte par coup de pied bas.
(Ronde trap naar het gezicht, wordt geblokkeerd en overgenomen door een lage trap naar het scheenbeen).

fig. 224 Balayage encoup de pied bas.
(Uit balans brengen met een lage trap).

fig. 225 Un chassé figure en esquive de coup de pied de figure.
(Ronde trap naar het gezicht wordt ontweken en gecounterd met een zijwaartse trap naar het gezicht).

Pankratia

Pankratia

Zes eeuwen voor de geboorte van Christus waren de gebieden rond de Egeïsche Zee, met Griekenland als middelpunt, de toonaangevende landen op 't gebied van cultuur en beschaving.
Griekenland, in die tijd de belangrijkse natie ter wereld, had een zeer omvangrijke cultuur met daaraan verbonden zeer vele tradities. Enkele van deze tradities waren 'atletiek' en 'worstelen'.
Het worstelen is vermoedelijk in Griekenland geïntroduceerd door Nomaden-stammen, die het land tijdens prehistorische tijden zijn binnengevallen.
In een tijdsbestek van een paar honderd jaar maakten de Grieken (vooral uit spartacus), het worstelen tot één van de meest belangrijke sporten in de toenmalige geciviliseerde wereld.
Tot aan de Romeinse tijd en zelfs daarna, werden constant dezelfde basissporten beoefend; n.l.: hardlopen, vuistvechten, worstelen, wagenrennen, discus- en speerwerpen.
Het beoefenen van deze sporten was in die dagen echter ook een noodzaak. De Grieken voedden hun kinderen n.l. in die takken van sporten op, die hun in tijden van oorlog van nut konden zijn. Uit legendes kan men opmaken dat de eerste worstelwedstrijden met regels reeds dateren van 900 v. Chr.
De eerste worstelkampioenen, op de toen gehouden Olympische Spelen, kwamen uit de Stad-Staat 'Sparta', wiens worstelaars gedurende een periode van ruim 150 jaar heer en meester waren. Dit kwam grotendeels door hun zeer harde en gedisciplineerde levenswijze, mede hierdoor stonden zij praktisch altijd aan de top, ook bij de andere basissporten.
In 648 v. Chr. werd er een nieuwe vorm van worstelen geïntroduceerd op de Olympiade. Dit was **PANKRATIA**, een vorm van vechten, waarbij alles was toegestaan uitgezonderd bijten en krabben.
Dus buiten de worsteltechnieken pastte men allerlei stoten en trappen toe om de tegenstander te verslaan.
De verliezer van zo'n gevecht raakte in de meeste gevallen of zwaargewond, of hij stierf aan zijn verwondingen.
Ook in die dagen kende men reeds het onderscheidt tussen amateurs en professionals. Juist het professionalisme was er echter grotendeels de oorzaak van dat de belangstelling voor het worstelen en Pankratia sterk terugliep. Veel trainers verkochten namelijk de zege voor de wedstrijd aan de tegenstander van hun pupil.

In dezelfde tijd dat de belangstelling voor het worstelen en Pankratia minder werd, steeg de populariteit van de 'Vuistkamp'. De vuistkamp waarbij geen worsteltechnieken en ook geen trappen waren toegestaan, was een soort vereenvoudigd boksen, waarbij de vechters hun handen en vaak ook nog hun onderarmen hadden omzwachteld met een cactus (soort leren riemen), hierdoor ontstonden vaak onherstelbare verminkingen.

Het Pankratia bij 't CHAKURIKI wil zeggen: het algehele gevecht zonder regels. Het enige wat telt is winnen!

Er kan op deze manier natuurlijk niet vaak gevochten worden. Slechts bij belangrijke graduaties of nachttrrainingen wordt er gevochten volgens het Pankratia (oftewel fase 3).
Dat zulke gevechten tijdens de training weinig voorkomen impliceert niet, dat men zich niet moet trainen in het zgn. All-Combat (Pankratia). Juist bij 't Chakuriki is men zich er terdegen van bewust dat men absoluut veel aandacht moet besteden aan worstel,- judo,- jutsutechnieken.

fig. 226-227-228 De gevechtshouding.

fig. 227

fig. 228

fig. 229 De low-kick mist hier zijn effect omdat er ingestapt wordt op het moment dat de low-kick gegeven wordt, waarna er een aanval naar de keel plaats vindt.

fig. 230 Ronde trap wordt opgevangen en overgenomen met een open handtechniek naar het gezicht.

fig. 231 Het optillen van een tegenstander via een middelgreep.

fig. 232 Elleboogstoot op het hoofd.

fig. 233 Nekklem.

fig. 234 Het proberen om los te komen uit een verwurging met zijwaartse kopstoot.

Full-contact karate

Full-Contact-Karate

Hierbij zijn de traditionele karate-technieken verweven met boksslagen, welke op een harde manier worden ingezet naar het doel.

Van het traditionele karate via 't free-flight systeem, via 't semi-contact-karate komen we tenslotte terecht bij 't kick-boxen en full-contact-karate.
Bij 't traditionele karate is het nog steeds ten strengste verboden elkaar te raken, bij full-contact-karate is de tendens echter hoe harder men raakt, des te beter is het.
De eerste stijl die in Nederland, ja zelfs in Europa, deze harde vechtwijze introduceerde was 't Chakuriki, zij kunnen met recht de pioniers van 't full-contact-karate/kick-boxing genoemd worden.
Zeven jaar geleden nog verguisd bij de eerst gehouden free-fight-wedstrijden, (29 mei 1973 in den Haag) duurde het echter niet lang of 't Chakuriki werd gerespecteerd en gevreesd om deze zelfde harde vechtmethoden.
Eieren voor hun geld kiezend, gingen vele andere vechtstijlen ook over op deze harde vechtwijze, er waren zelfs mensen bij die zich hiervoor in het verre westen en alsook in het verre oosten gingen oriënteren. Dit was helemaal geen gek idee, want ook in Amerika waren er mensen die van 't harde vechten hielden en zich gingen afscheiden van 't traditionele karate om het z.g. free-fight te gaan beoefenen.
In Nederland was het de bond I.O.G. (Internationale Organisatie Gevechtsporten) die via de organisatie van wedstrijden de hardere vechters bij elkaar bracht om elkaar te bestrijden op het free-fight systeem. Dit was een meerpunten systeem, waarbij de wedstrijd verdeeld werd over een aantal ronden, men vocht echter nog zonder protectiemiddelen d.w.z. geen handschoenen.
In Amerika werden toen door John Rhee de speciale karatebeschermingsartikelen ontworpen zoals safe-t-chop (handbescherming) en safe-t-kick (voetbescherming).
Deze beschermingsmiddelen betekende ook de doorbraak voor het full-contact-karate, want nu werd het meer puntensysteem met deze protectie gevochten, zodat er nu volledig geraakt kon worden echter met een stop na de scoring, er werd nog steeds gevochten op een mat.
Door aanpassing van het reglement en door de wedstrijden nu in een boksring te laten houden, verdeeld over ronden zonder een stoppauze na een scoring, is het nu een meer professioneel gebeu-

ren, waarbij de z.g.n. knock-out tot de regels behoort.
De regels zijn internationaal bijna gelijk, alleen de Europese vechters prefereren de normale bokshandschoenen te gebruiken, wel worden overal de safe-t-kicks gebruikt.
In Amerika was het full-contact al sinds 1973 zo populair dat men er al enkele jaren complete competities in houd.
Het eerste internationale toernooi, dat in Europa plaats vond was in september 1975 in Berlijn, waarbij o.a. de Amerikaan Gorden Franks en Ramiro Guzman (Mexico) hun wereldtitel gevecht uitvochten over 9 ronden van 2 minuten elk.
In dat zelfde toernooi dat ook voor de Europese titels was, bleek dat Nederland zeer goed tevoorschijn kwam n.l. met 2 Europese kampioenen, beiden lid van de Chakuriki-stijl.
Nog geen jaar later werd er een internationaal toernooi onder leiding van de Amerikaanse WAKO georganiseerd en toen bleek dat Nederland (lees Chakuriki) de beste vechters had, in vijf gewichtsklassen werd een Europese titel behaald, waarvan drie voor rekening van 't Chakuriki kwamen.
Al deze wedstrijden waren nog op amateurbasis geschoeid en op de mat uitgevochten, maar al gauw werden er in Europa meer profwedstrijden gevochten, die in een boksring plaatsvonden.
In Nederland werden deze wedstrijden in het begin georganiseerd door de N.A.K.O. Tegenwoordig worden de wedstrijden georganiseerd en gecoördineerd door de in 1979 opgerichte Nederlandse Kick Boxing Bond.

De punten waarin 't full-contact zich qua wedstrijdreglement wezenlijk onderscheidt van 't kick-boxing zijn:

1. Equipment (wedstrijdkleding, wedstrijduitrusting).

In tegenstelling tot het kickboxen gebruikt 't full-contact voetbeschermers n.l.: Safe-T-Kick's in nieuwe staat (zonder tape).
Voor de gewichtsklassen midden t/m superzwaar gebruikt men geen 8 ounce maar 10 ounce handschoenen.
Scheenbeschermers (alleen zachte) zijn toegestaan.

2. De gewichtsklassen

Het full-contact heeft 9 gewichtsklassen, 't kick-boxing 8. Ook de vaststelling van het minimum en maximum gewicht van elke klasse geeft bij 't full-contact en kick-boxen verschillen.

3. Verboden handelingen

Wel toegestaan bij 't kick-boxing, maar niet bij 't full-contact:

A *1 **alle elleboog- en kniestoten**
B *2 **alle traptechnieken onder de gordel**
C **clinchen, afklemmen, hoofd naar beneden trekken**
D **lage worpen**
E **het been vasthouden na een trap**
D **het vasthouden van één van de ringtouwen bij het maken van een techniek.**

*1 Ook bij kick-boxing geen knie/elleboogstoten naar 't hoofd.
*2 Niet naar het kruis - niet naar de kniegewrichten, geldt ook voor kick-boxing.

4. Klasse-indeling

Ook hier treden verschillen op.
De klasse-indeling van 't full-contact ziet er als volgt uit:
Nieuwelingen: na 2 gewonnen wedstrijden worden zij **C-klasser**.
C-klasse: na 4 gewonnen wedstrijden worden zij **B-klasser**.
B-klasse: na 8 gewonnen wedstrijden in de **B-klasse**, waarvan de laatste 3 achtereenvolgend, wordt men **A-klasser.**

5. Duur der wedstrijden

Nieuwelingen	:	2 x 2 minuten
C klassers	:	2 x 2 minuten
B klassers	:	3 x 2 minuten
A klassers	:	5 x 2 minuten
Professionals	:	Nationale-titelgevechten 7 x 2 minuten. Internationale-titelgevechten 9 x 2 minuten.

Tussen elke ronde 1 minuut rust.

6. Minimum kick regel

In tegenstelling tot 't kick-boxing is bij 't full-contact elke deelnemer verplicht 8 trappen per ronde te maken. Bij trappen wordt verstaan alle trappen boven de middel die geplaatst zijn om te raken. Maakt men die trappen niet dan krijgt men minuspunten.

7. Wijze van jurering

Geeft men bij 't kick-boxing één punt voor elke volgeraakte techniek (stoot, trap, worp, veeg), bij 't full-contact gaat men uit van een waarderingssysteem.
Elke deelnemer kan maximaal 10 punten per ronde krijgen. Hier kan dan nog van alles vanaf gaan o.a. minuspunten voor: openbare waarschuwingen, knock-down, te weinig trappen, verboden handelingen. Uit al deze punten kan men constateren dat er bij 't full-contact en kick-boxing qua wedstrijdsport veel verschillen zijn. Ook de stijl van vechten is verschillend. Bij 't full-contact komt het nogal eens voor dat men uit een gedeeltelijk zijwaardse stand, of helemaal zijwaarts (kiba-dachi) vecht.
Bij 't kick-boxing zal men dit niet gauw doen, met het oog natuurlijk op de 'low-kicks'.
Bij 't Chakuriki waar men als het ware een allround vechtopleiding krijgt stelt men zich zowel voor 't full-contact als voor 't kickboxen beschikbaar en met succes!

fig. 235-236 Gevechtshoudingen.

fig. 236

fig. 237 Alle boksslagen zijn toegestaan.

fig. 238 Uraken-sayu-uchi (zijwaartse zweepslag).

fig. 239 Yoko-geri (zijwaartse trap).

fig. 240 Mae-geri (voorwaartse trap).

fig. 241 Mawashi-geri.
Zowel bij het kick-boxen als het full-contact-karate, de meest voorkomende trap.

fig. 242 Blokken van de mawashi-geri.
Gelijktijdig counteren en plaatsen van een linkse direkte.

fig. 243 Blokken van de mawashi-geri.
Hierna wordt gecounterd met een mawashi-geri.

Karate/traditioneel

Karate traditioneel

Dit zijn de eerste overgebrachte technieken uit Japan, dus ook de meest traditionele.
Deze technieken zijn erg statisch, de meest effectieve heeft Shihan T. Harinck echter in zijn stijl verwerkt.
Bij 't Chakuriki wordt de basis van de gevechtkunst gevormd door 't karate. Dit is dan de traditionele vorm van het karate afkomstig uit Japan.
De basistechnieken (stoten, trappen, blokkeringen) van 't traditionele karate vormen een zeer goede ondergrond en van hieruit kan men zich verder gaan bekwamen in andere gevechtskunsten zoals Savate en Kick-boxing.
Waarom het karate als basis; waarom niet b.v. het boksen.
Natuurlijk heeft een bokser als hij een andere gevechtsstijl gaat beoefenen zeer zeker een goede ondergrond, de stoten, bewegingstechniek, ritme en conditie van een bokster zijn vaak superieur aan die van een karateka. Maar een bokser gebruikt in het gevecht nu eenmaal niet zijn benen.
Bij 't karate-traditioneel leert men vanaf het begin zijn handen en voeten in combinatie te gaan gebruiken.
Ook het geestelijk aspect van 't karate (denk b.v. aan de ademhalingskata) heeft vaak een zeer gunstige invloed op de vorming van het karakter van de leerling. De discipline en perfectie van 't karate is van groot belang voor 't Chakuriki.
Het Chakuriki is echter niet bij het karate-traditioneel stil blijven staan, zelf pionier van het full-contact karate en het Kick-boxing in Europa, houdt 't Chakuriki zich verder goed op de hoogte van wat er in de gevechtssportwereld gebeurt.
Het is noodzakelijk om als beoefenaar van 't Chakuriki te weten hoe een andere gevechtkunst in elkaar zit. Zeer zeker moet men op de hoogte zijn van de effectiefste technieken van zo'n gevechtstijl om elke verrassing tijdens een gevecht te kunnen voorkomen. Karate-traditioneel, een goede basis, maar niet zaligmakend, men moet zich verder gaan bekwamen in de gevechtskunde.

Karate traditioneel

fig. 244 Gevechtshouding.

fig. 245 Gevechtshouding.

fig. 246 Het aftasten.

fig. 247 Seiken-chudan-tsuki.
Vuistslag naar het middenrif.

fig. 248 Seiken-jodan-tsuki.
Vuistslag naar het gezicht.

fig. 249 Mawashi-geri.
Ronde of cirkeltrap om de hoek.

fig. 250 Ushiro-mawashi-geri.
Een achterwaartse ronddraaiende trap.

fig. 251 Mae-geri.
Voorwaartse trap.

Krachttraining

Krachttraining - Gewichttraining

Een belangrijk trainingsonderdeel van onze Chakuriki-levenswijze is het regelmatig trainen van een krachtschema.
Deze krachttraining houdt niet in body-building, maar het trainen van een schema wat in overeenstemming is met de andere facetten van onze Chakuriki-training.
Voor deze kracht/gewichttraining kan men gebruik maken van:
1. het eigen lichaam als belasting:
2. partners als belasting
3. apparaten en toestellen
Verderop in dit hoofdstuk komen we op deze drie punten terug.

Wat is nu krachttraining?

Onder kracht kan men verstaan het vermogen van de spier om belastingen of weerstanden te overwinnen of te verplaatsen.
De laatste jaren is men steeds meer het nut van toepassing van krachttraining (spierversterking) in de vechtsport gaan accepteren. Men dient echter wel onderscheidt te maken tussen gewichtheffen en kracht/gewichttraining.
Gewichtheffen is een tak van sport, waarbij het gaat om het heffen van maximale gewichten. Bij kracht/gewichttraining maakt men gebruik van oefeningen met extra belastingen om de prestatie in diverse takken van sport te verbeteren of om de algemene trainingstoestand („physical fitness") op te voeren.
Krachttoename vindt alleen plaats als een bepaalde spanning in de spier geproduceerd wordt.
Nu moeten we bij de kracht/gewichttraining ook weer onderscheidt maken tussen de training van spierkracht en spieruithoudingsvermogen.
Het verschil tussen spierkracht en spieruithoudingsvermogen kan het best verduidelijkt worden met een voorbeeld:
Een gewichtheffer moet een grote spierkracht bezitten om de halters te kunnen optillen, maar hij zal dat slechts enkele keren tijdens een wedstrijd kunnen doen; zijn uithoudingsvermogen hoeft dus niet zo groot te zijn.
Een wielrenner daarentegen moet urenlang arbeid kunnen verrichten zonder vermoeid te raken. Hij moet dan ook een groot uithoudingsvermogen hebben, maar het is niet noodzakelijk dat hij een grote spierkracht bezit.

De winnaar van elk van beide wedstrijdvormen zal door de toeschouwers "sterk" genoemd worden, maar het begrip "sterk" betekent in de twee genoemde takken van sport iets anders.
Spierkracht kan men dus het best omschrijven als het vermogen om veel kracht te leveren, terwijl spieruithoudingsvermogen omschreven kan worden als het vermogen arbeid te leveren gedurende lange tijd.
Bij een zuivere krachttraining (training van absolute spierkracht) wordt uitsluitend gebruik gemaakt van een hoge belasting, variërend van 70-75-80-85-90-95-100% van het maximum gewicht dat men kan hanteren bij een oefening (b.v. bench-press: 4 à 5 reps. met 100 kg). Het aantal reps (repetitions-herhalingen) die tijdens een set (oefenserie) uitgevoerd kunnen worden zijn gering, ongeveer vier à vijf. De rustpauzes tussen de verschillende sets, duren ongeveer drie tot vier minuten. Pure krachttraining kost dus veel tijd. Om de spieren sneller te laten herstellen kan men in de rustpauze van een set ontspanningsoefeningen doen in de vorm van zwaai-, schud- en pendelbewegingen.
De training van spieruithoudingsvermogen bestaat uit het uitvoeren van een groot aantal reps. met een betrekkelijk lage belasting, alhoewel de weerstand die overwonnen wordt toch nog tamelijk hoog kan zijn. (b.v. bench-press: 10 à 12 reps. met 70 kg). In de praktijk van de training is het afhankelijk van het uiteindelijke deel, van het type van bewegen in de sport, hoe de kracht/gewichttraining wordt gehanteerd.
Wil men de snelheid verhogen, dan kan men oefenen met kleine weerstanden (60 à 70 kg), het aantal reps. mag niet meer zijn als tien en ze moeten zo snel mogelijk worden uitgevoerd. Vergroot men het aantal reps. dan wordt de training nog meer gericht op het spieruithoudingsvermogen.
Indien niet getraind wordt voor pure kracht, d.w.z. indien dus de kracht slechts een beperkte rol speelt bij een sportactiviteit, dan kan de trainingsduur per dag wat de kracht/gewichttraining betreft, ongeveer 30 tot 40 minuten in beslag nemen.

Enkele richtlijnen voor de kracht/gewichttraining

Bij de aanvang van de training dient men met een "warming-up" te beginnen, verder verdient het aanbeveling om de training te beëindigen met een reeks ontspanningsoefeningen. Reps. maken met zware gewichten kan zonder blessures gedaan worden, indien de juiste technieken en regels gevolgd worden.
Bij de krachttraining zullen behalve de spieren vooral het steunweefsel, botten en banden, en de gewrichten zwaar belast worden.

Men let daarom ook op de volgende punten:

1. **Kijk steeds naar voren - iets omhoog;**
2. **Houd de romp altijd recht en de rug gestrekt;**
3. **Voeten parallel, meestal op heupbreedte;**
4. **Knieën (bij staande oefeningen) recht naar voren laten wijzen;**
5. **De staaf (b.v. bij staand-drukken) dicht bij het scheenbeen;**
6. **Bij liggende en zittende oefeningen zorgen voor een bank met**

goede rugsteuning, ook weer voeten plat op de grond.
7. De beenspieren moeten het meest gebruikt worden bij het tillen van een zware halter en niet de rugspieren;
8. Controleer voor en tijdens de training of het oefenmateriaal nog goed vast zit.
9. Ga pas met zware gewichten werken als de juiste techniek van de oefening goed beheerst wordt;
10. Pas de juiste ademhalingstechniek toe: Na een lichte inademing wanneer men de oefening inzet ademt men bij de uitvoering (dus 't krachtzetten) met een licht perseffect uit.
11. Wees voorzichtig met het maken van een Squat (vanuit stand komen tot hele benenbuiging) met een zwaar gewicht. De kans op een knieblessures (meniscus) is vrij groot, vooral als het komen tot hurkhouding zeer snel gebeurt.

Apparaten en toestellen

- **Halters - met lange staven (barbells)**
  - met korte staven (dumbbels)
- **Gewichten in draagvest, polsgewichten, enkelgewichten, ijzeren schoenen.**
- **Medicinballen**
- **Specifieken apparaten voor krachttraining zoals de legpress-machine, latissimus dersi machine, katrollen met verstelbare gewichten.**
- **Krachttraininsapparaten voor diverse doeleinden: universal machine, leg extension machine.**
- **Compound leg machine etc.**

Buiten deze apparaten kan men ook krachttraining verrichten met het eigen lichaam met of zonder partner (zie foto's).
Het voordeel van eigen lichaam trainen met partner is dat deze extra weerstand kunnen geven bij verschillende oefeningen.
Ook het eigen lichaam trainen op zich kan men verzwaren b.v. door pushups op 1 hand, optrekken aan de rekstok met een gewicht aan de voeten, of een verzwaard vest.

Krachttraining

fig. 252 Shihan: T. Harinck en Sensei: R. Kuyt in de Halterruimte.

fig. 253-254-255-256 De Halterruimte.

fig. 254

fig. 255

fig. 256

Programma Schouderspieren

1 a	Oefening	:	Side Lateral (fig. 257/258)
b	Oefenmateriaal	:	Dumbbells
c	Werkende spieren	:	Delta spieren (M. Deltoideus)
d	Voornaamste spier	:	Deltaspieren (M. Deltoideus)
2 a	Oefening	:	Seated Press (fig. 259/260)
b	Oefenmateriaal	:	Barbell
c	Werkende spieren	:	Deltaspieren (M. Deltoideus), triceps
d	Voornaamste spier	:	Deltaspieren (M. Deltoideus)
3 a	Oefening	:	Military Press (fig. 261/262)
b	Oefenmateriaal	:	Barbell
c	Werkende spieren	:	Deltaspieren (M. Deltoideus), triceps
d	Voornaamste spier	:	Deltaspieren
4 a	Oefening	:	Upright Row (fig. 263/264)
b	Oefenmateriaal	:	Barbell
c	Werkende spieren	:	deltaspier en monnikskapspier (trapezius), biceps
d	Voornaamste spier	:	Deltaspieren
5 a	Oefening	:	Deltoids extension (fig. 265/266)
b	Oefenmateriaal	:	Lat machine
c	Werkende spieren	:	deltaspieren, ruitspieren (c.m. rhomboideus), brede rugspieren (c.m. latissinus dorsi), triceps
d	voornaamste spier	:	Deltaspieren

fig. 257 Beginpositie van de side lateral raise.

fig. 258 Uitvoering van de side lateral raise.

fig. 259 Beginpositie van de Seated Press.

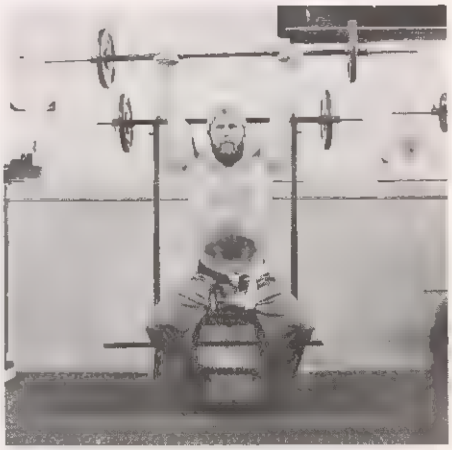


fig. 260 Uitvoering van de Seated-Press.

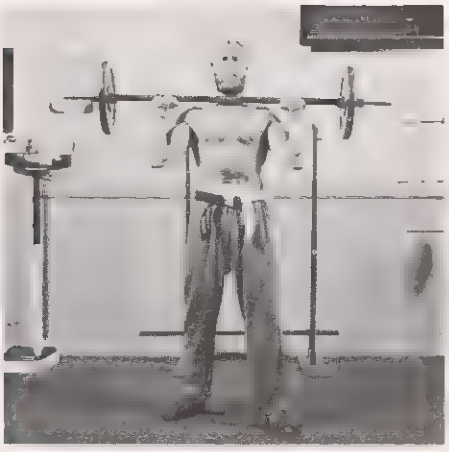


fig. 261 Beginpositie van de militairy Press.

fig. 262 Uitvoering van de militairy Press.

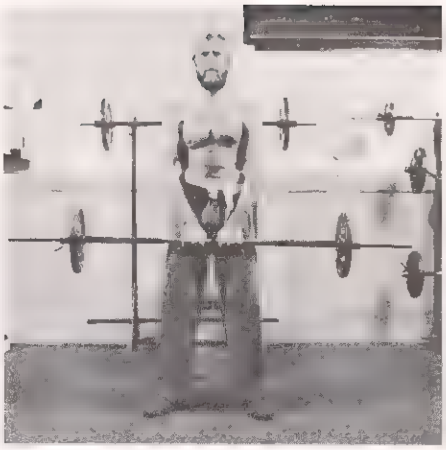


fig. 263 Beginpositie van de upright row.

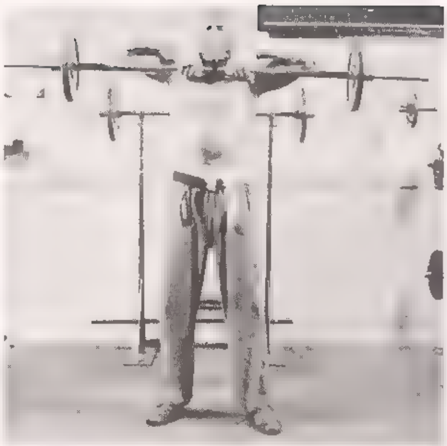


fig. 264 Uitvoering van de upright row.

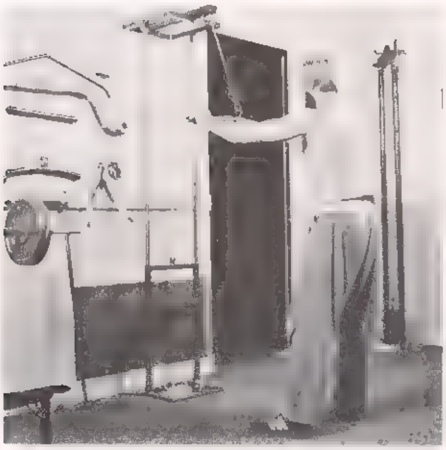


fig. 265 Beginpositie van de deltoids extension.

fig. 266 Uitvoering van de deltoids extension.

Programma Borstspieren

6 a	Oefening	:	Bench Press (fig. 267/268)
b	Oefenmateriaal	:	Barbell, rechte bank met standaards
c	Werkende spieren	:	Grote borstspieren (m. pectoralis major), deltaspieren, triceps
d	voornaamste spier	:	Grote borstspieren
7 a	Oefening	:	Incline Press (fig. 269/270)
b	Oefenmateriaal	:	Schuine verstelbare bank, Barbell
c	Werkende spieren	:	Grote borstspieren, deltaspier, triceps
d	Voornaamste spier	:	Grote borstspier (bovenste gedeelte)
8 a	Oefening	:	Bent arm pullover (fig. 271/272)
b	Oefenmateriaal	:	Rechte bank, barbell of dumbbells
c	Werkende spieren	:	Grote borstspieren, brede rugspieren, biceps, spieren tussen de ribben (m. intercostalis extemus)
d	Voornaamste spier	:	Optrekken van de borstkas.
9 a	Oefening	:	Pectoral dip (fig. 273/274)
b	Oefenmateriaal	:	Dipsteunen
c	Werkende spieren	:	Grote borstspieren, de deltaspieren, triceps
d	Voornaamste spier	:	Grote borstspieren.

fig. 267 Bench Press (Beginpositie).

fig. 268 Bench Press (Uitvoering).

fig. 269 Incline Press (Beginpositie).

fig. 270 Incline Press (Uitvoering).

Krachttraining/borst

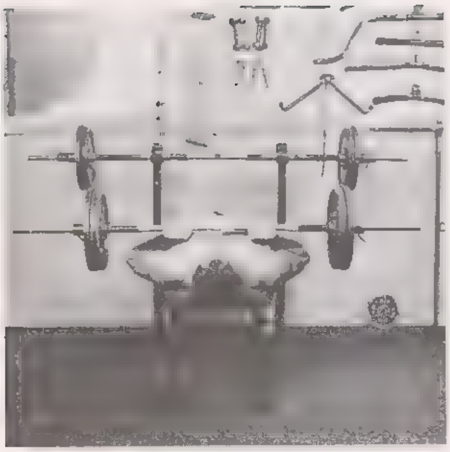


fig. 271 Bent arm pullover (Beginpositie).

fig. 272 Bent arm pullover (uitvoering).

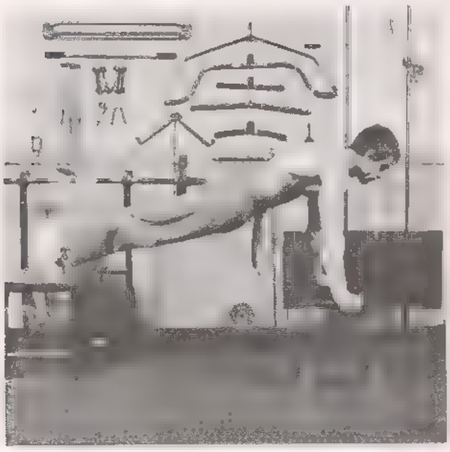


fig. 273 Pectoral dip (Beginpositie).

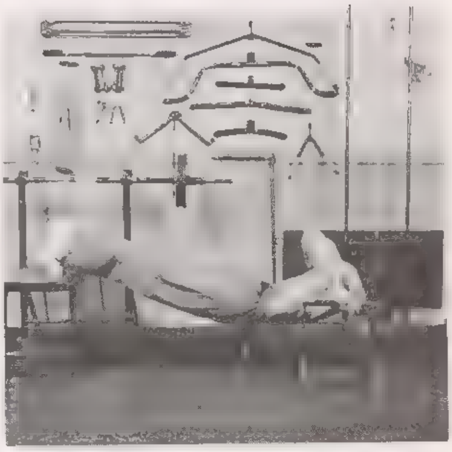


fig. 274 Pectoral dip (Uitvoering).

Programma Beenspieren

10 a	Oefening	:	Full-squat (fig. 275/276)
b	Oefenmateriaal	:	Barbell, grote standaards
c	Werkende spieren	:	Grote beenspieren en bilspieren
d	Voornaamste spier	:	Bilspieren (m. glutaes) en vierhoofdige kniestrekter (m. quadriceps)
11 a	Oefening	:	Half-squat (fig. 277/278)
b	Oefenmateriaal	:	Barbell, grote standaards
c	Werkende spieren	:	Grote beenspieren en bilspieren
d	Voornaamste spier	:	Bilspieren en vierhoofdige kniestrekker (m. quadriceps)
12 a	Oefening	:	Leg Press (fig. 279/280)
b	Oefenmateriaal	:	Leg Press machine
c	Werkende spieren	:	Grote beenspieren en bilspieren
d	Voornaamste spier	:	bilspieren, m. quadriceps
13 a	Oefening	:	Leg extension (fig. 281/282)
b	Oefenmateriaal	:	Leg extension machine
c	Werkende spieren	:	M. Quadriceps (vierhoofdige kniestrekker)
d	Voornaamste spier	:	M. Quadriceps (vierhoofdige kniestrekker)
14 a	Oefening	:	Hack squat (fig. 283/284)
b	Oefenmateriaal	:	Hack-squat machine
c	Werkende spieren	:	M. Quadriceps
d	Voornaamste spier	:	M. Quadriceps
15 a	Oefening	:	Leg curl (fig. 285/286)
b	Oefenmateriaal	:	Leg curl machine
c	Werkende spieren	:	De Hamstrings (de halfpezige, de halfvliezige en de tweehoofdige dijspier)
d	Voornaamste spier	:	De Hamstrings

Programma Kuitspieren

16 a	Oefening	:	Heelraise (fig. 287/288)
b	Oefenmateriaal	:	Barbell (fig. 16a en b). Heel raise machine (fig. 289/290)
c	Werkende spieren	:	Kuiten tweehoofdige kuitspier (m. gastrocnemius) scholspier (m. soleus)
d	Voornaamste spier	:	Kuiten

Krachttraining/benen

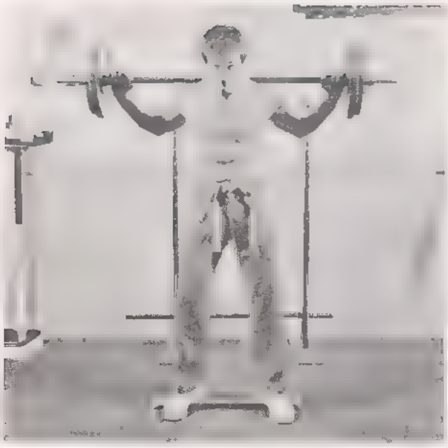


fig. 275 Full-squat (Beginpositie).

fig. 276 Full-squat. (Uitvoering).

fig. 277 Half-squat. (Beginpositie).

fig. 278 Half squat. (Uitvoering).

fig. 279 Leg Press. (Beginpositie).

fig. 280 Leg Press (Uitvoering).

Krachttraining/benen

fig. 281 Leg extension (Beginpositie).

fig. 282 Leg extention (Uitvoering).

fig. 283 Hack-squat (Beginpositie).

fig. 284 Hack-squat (Uitvoering).

fig. 285 Leg curl (Beginpositie).

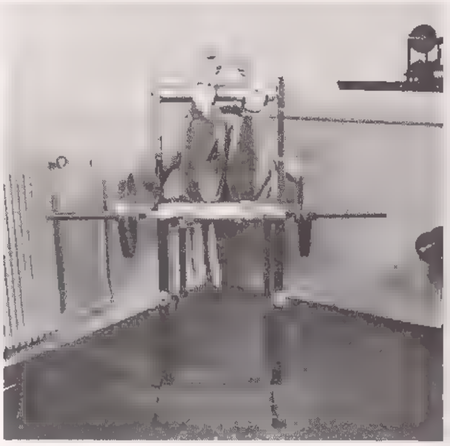


fig. 286 Leg curl (Uitvoering).

fig. 287 Heel raise (Beginpositie).

fig. 288 Heel raise (Uitvoering).

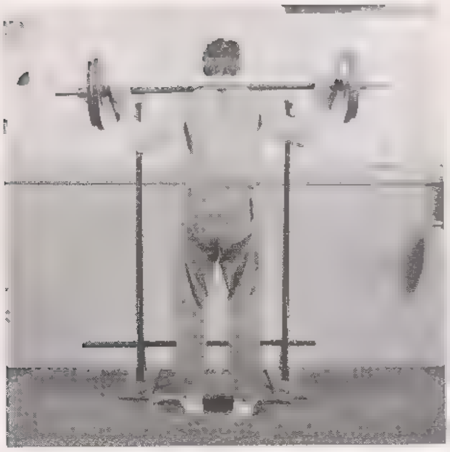


fig. 289 Heel raise met halter (Beginpositie).

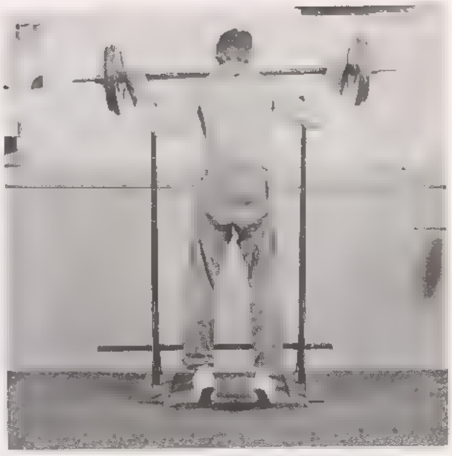


fig. 290 Heel raise met halter (Uitvoering).

Programma Rugspieren

18 a	Oefening	:	Front-chinup (fig. 291/292)
b	Oefenmateriaal	:	Rekstok, driehoeks beugel
c	Werkende spieren	:	Brede rugspieren (m. latissimus dorsi)
d	Voornaamste spier	:	Brede rugspieren
19 a	Oefening	:	Shoulder-chinup (fig. 293/294)
b	Oefenmateriaal	:	Rekstok
c	Werkende spieren	:	Brede rugspieren, deltaspieren
d	Voornaamste spier	:	brede rugspieren
20 a	Oefening	:	Lat. pulldown - bovengreep (fig. 295/296)
b	Oefenmateriaal	:	Lat. machine
c	Werkende spieren	:	Brede rugspieren
d	Voornaamste spieren	:	Brede rugspieren
21 a	Oefening	:	Back-chinup (fig. 297/298)
b	Oefenmateriaal	:	Rekstok-hulpstang
c	Werkende spieren	:	Brede rugspieren, deltaspieren
d	Voornaamste spieren	:	Brede rugspieren
22 a	Oefening	:	Lat pulldown variant (fig. 299/300)
b	Oefenmateriaal	:	Lat machine
c	Werkende spieren	:	Brede rugspieren
d	Voornaamste spieren	:	Brede rugspieren
23 a	Oefening	:	Bent over rowing (fig. 301/302) b)
b	Oefenmateriaal	:	Cross barbell
c	Werkende spieren	:	Brede rugspieren, biceps
d	Voornaamste spieren	:	Brede rugspieren

Krachttraining/ rug/vleugels

fig. 291 Front-chinup (Beginpositie).

fig. 292 Front-chinup (Uitvoering).

fig. 293 Shoulder-chinup (Beginpositie).

fig. 294 Shoulder-chinup (Uitvoering).

fig. 295 Lat. pulldown, (bovengreep), Beginpositie).

fig. 296 Lat. pulldown, (bovengreep), (Uitvoering).

fig. 297 Back-chinup (Beginpositie).

fig. 298 Back-chinup (Uitvoering).

fig. 299 Lat. pulldown variant (Beginpositie).

fig. 300 Lat. pulldown variant (Uitvoering).

fig. 301 Bent over rowing (Beginpositie).

fig. 302 Bent over rowing (Uitvoering).

Programma Biceps

24	a	Oefening	:	Biceps barbell curl (fig. 303 en 304)
	b	Oefenmateriaal	:	Curl bar
	c	Werkende spieren	:	Biceps (tweehoofdige armbuiger)
	d	Voornaamste spieren	:	Biceps
25	a	Oefening	:	Biceps dumbell curl (fig. 305 en 306)
	b	Oefenmateriaal	:	Dumbells
	c	Werkende spieren	:	Biceps
	d	Voornaamste spier	:	Biceps
26	a	Oefening	:	Seated biceps dumbell curl (fig. 307 en 308)
	b	Oefenmateriaal	:	Rechte bank, dumbells
	c	Werkende spieren	:	Biceps
	d	Voornaamste spieren	:	Biceps
27	a	Oefening	:	Biceps concentration curl (fig. 309 en 310)
	b	Oefenmateriaal	:	Curl bar, "preacherbench" (rechte banken daarop geplaatst schuin aflopend plateau)
	c	Werkende spieren	:	Biceps
	d	Voornaamste spieren	:	Biceps
28	a	Oefening	:	Chinup (fig. 311 en 312)
	b	Oefenmateriaal	:	Rekstok
	c	Werkende spieren	:	Brede rugspieren, biceps
	d	Voornaamste spieren	:	Biceps

Krachttraining/biceps

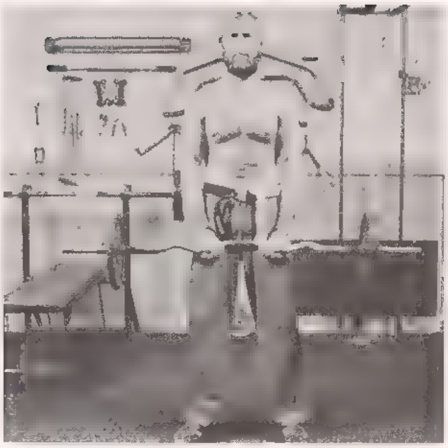


fig. 303 Biceps barbell curl (Beginpositie).

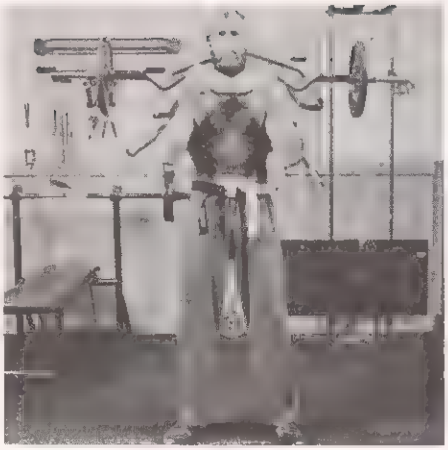


fig. 304 Biceps barbell curl (Uitvoering).

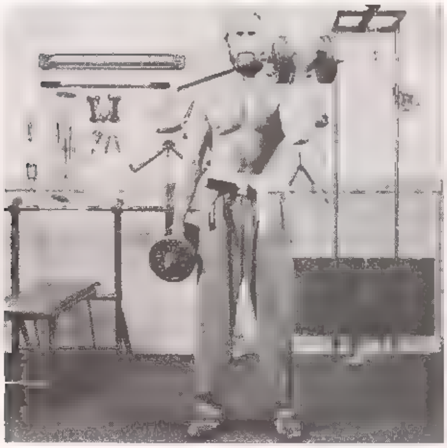


fig. 305 Biceps dumbell curl (Beginpositie).

fig. 306 Biceps dumbell curl (Uitvoering).

fig. 307 Seated biceps dumbell curl (Beginpositie).

fig. 308 Seated biceps dumbell curl (Uitvoering).

Krachttraining/biceps

fig. 309 Biceps concentration curl (Beginpositie).

fig. 310 Biceps concentration curl (Uitvoering).

fig. 311 Chinup (Beginpositie).

fig. 312 Chinup (Uitvoering).

Programma Triceps

29 a	Oefening	:	(zittend) Tricepsback dumbell curl (fig. 313/314)
b	Oefenmateriaal	:	Dumbell, rechte bank
c	Werkende spieren	:	Triceps (driehoofdige armstrekker)
d	Voornaamste spieren	:	Triceps
30 a	Oefening (zittend)	:	French curl (fig. 315/316)
b	Oefenmateriaal	:	Barbell, rechte bank
c	Werkende spieren	:	Triceps
d	Voornaamste spieren	:	Triceps
31 a	Oefening	:	Triceps extension (fig. 317/318)
b	Oefenmateriaal	:	Lat machine
c	Werkende spieren	:	Triceps
d	Voornaamste spieren	:	Triceps
32 a	Oefening	:	De dip (fig. 319/320)
b	Oefenmateriaal	:	Dip brug
c	Werkende spieren	:	Grote borstspieren, delta spieren, triceps
d	Voornaamste spieren	:	Triceps

Krachttraining/triceps

fig. 313 Tricepsback dumbell curl (zittend) (Beginpositie).

fig. 314 Tricepsback dumbell curl (zittend) (Uitvoering).

fig. 315 French curl (zittend) (Beginpositie).

fig. 316 French curl (zittend) (Uitvoering).

Krachttraining/triceps

fig. 317 Triceps extension (Beginpositie).

fig. 318 Triceps extension (Uitvoering).

fig. 319 Dip (Beginpositie).

fig. 320 Dip (Uitvoering).

Programma Buikspieren

33 a	Oefening	:	De situp (fig. 321/322)
b	Oefenmateriaal	:	Buikspierplank
c	Werkende spieren	:	Heupbuigspieren, quadriceps, buik-spieren
d	Voornaamste spieren	:	Buikspieren
34 a	Oefening	:	Romain chair situp (fig. 323/324)
b	Oefenmateriaal	:	Romain chair
c	Werkende spieren	:	Heupbuigspieren, quadriceps, buik-spieren
d	voornaamste spieren	:	Buikspieren
35 a	Oefening	:	Legraise aan de rekstok (fig. 325/326/327)
b	Oefenmateriaal	:	Rekstok
c	Werkende spieren	:	Heupbuigspieren, buikspieren
d	Voornaamste spieren	:	Buikspieren

Krachttraining/buik

fig. 321 Sit up (Beginpositie).

fig. 322 Sit up (Uitvoering).

fig. 323 Romain – chair sit up (Beginpositie).

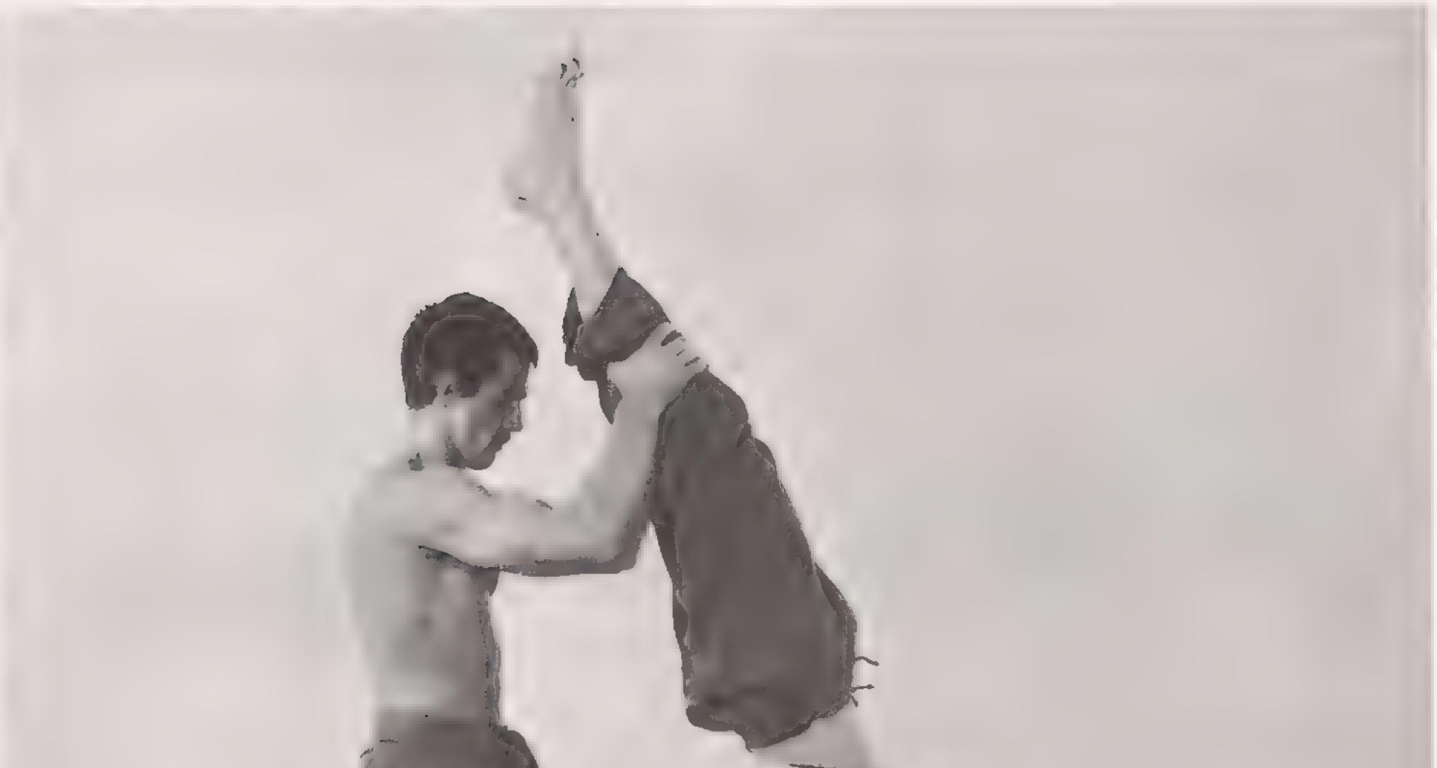
fig. 324 Romain-chair sit up (Uitvoering).

fig. 325-326-327 Drie verschillende uitvoeringen van de "leg raise" aan de rekstok.

fig. 326

fig. 327

Kracht eigen lichaam



Kracht eigen lichaam

fig. 329 Hoeksteun op de knokkels. De hoeksteunoefening waarbij de schouder, tricep-buitenwand en bovenbeenspieren worden versterkt.

fig. 330 t/m 332 Brandweergreep. Oefeningen ter vergroting van de strekkracht benen

fig. 331 Beginpositie van de squat.

fig. 332 Uitvoering van de squat.

fig. 333 Squat op één been. Dit is tevens een balansoefening.

Kracht eigen lichaam

fig. 334 t/m 337 Zijn oefeningen die borst, schouder en tricepspieren versterken, dus de stootkracht vergroten.

fig. 334 Eenarmige push-up (beginpositie).

fig. 335 Eenarmige push-up (uitvoering).

fig. 336 Push-up met partner (beginpositie).

fig. 337 Push-up met partner (uitvoering).

fig. 338-339 Zijn oefeningen die schouder- en tricepspieren versterken, ook hier weer ter vergroting van de stootkracht.

fig. 338 Handstanddrukoefening met partner (beginpositie).

fig. 339 Handstanddrukoefening met partner (uitvoering).

fig. 340 Handstand drukoefening, tevens balansoefening (beginpositie).

fig. 341 Handstand drukoefening, tevens balansoefening (uitvoering).

Dojo-training

Dojo-training

Dojo-training is een erg ruim begrip maar in het algemeen wordt hiermee bedoeld de training van de verschillende vechtmethoden die tot 't Chakuriki behoren.
De dojo-training kan zowel klassicaal als individueel plaatsvinden. Bij het trainingsonderricht van de vechtmethoden maakt men gebruik van een aantal verschillende trainingsonderdelen.
Naast de krachttraining en buiten-conditietraining zijn dit:

- **touwspringen**
- **kadantraning (droogtraining)**
- **zaktraining**
- **maïspeertraining**
- **speedball-training**
- **stoot/trap-kussen training**
- **ringtraining**
- **makiwara**

De training van deze onderdelen kunnen natuurlijk op vele manieren geschieden.
Hiermee wordt bedoeld, dat als men b.v. met kadan- of zaktraining bezig is, dit op een rustige manier kan gebeuren, waarbij zuiver gelet wordt op de verbetering van de techniek.
Men kan dan ook te werk gaan met 'spirit', waarbij meer aandacht wordt besteed aan de kracht en hardheid van de te gebruiken technieken.
Om het lichaam tevens conditioneel te gaan belasten kunnen we met deze trainingsonderdelen (behalve makiwara) een schema gaan maken waarbij elk onderdeel gedurende een x aantal ronden aan de beurt komt.
Bij deze verschillende trainingsmanieren kan men het lichaam nog eens extra belasten via het weerstandsprincipe d.w.z.; b.v. bij kadan- of zaktraining zwaardere handschoenen aantrekken dan normaal het geval is, of een verzwaard vest.

Dojo-training

Kadantraining

Onder kadantraining (of droogtraining) wordt verstaan het op een ritmische manier doornemen van allerlei vechttechnieken.
Men kan dit doen voor de spiegel ter bestudering van de techniek, of in de ring waarmee men dan gelijk een dosis ringgevoel opdoet.

Kadantraining is het **belangrijkste trainingsonderdeel** voor 't aanleren van technieken, vooral de doordraaitechniek bij de rondetrappen kan op deze manier zeer goed beoefend worden.

Kadantraining

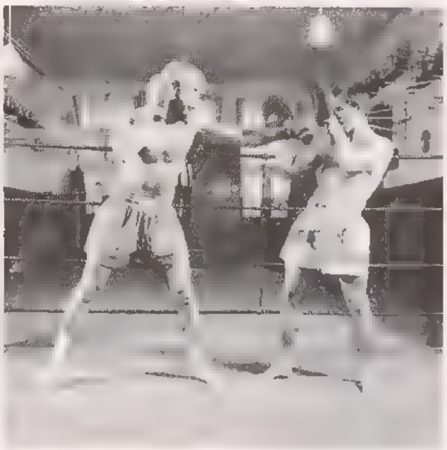
Droogtraining/kadantraining voor de spiegel.

Hiza-tobi-geri (voorwaartse knie-stoot).

Stoot/trap-kussen training

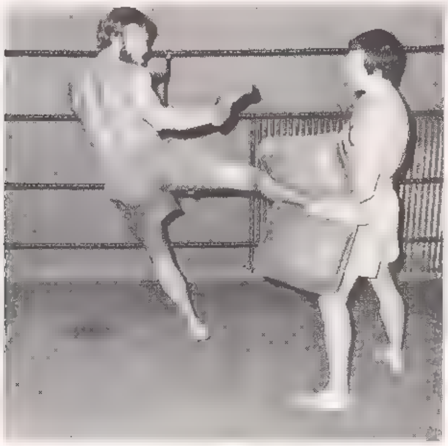
Stoot/trap-kussen training gebeurt altijd met een partner.
Het voordeel van dit attribuut is dat degene die het vasthoudt ermee kan bewegen en dus allerlei verschillende posities kan innemen, wat het natuurlijk des te moeilijker maakt voor degene die moet trappen en stoten.
Door met stoot/trap-kussen te werken worden alle facetten van een stoot of trap getraind: n.l. de kracht, snelheid, hardheid, zuiverheid en timing.
Tevens door 't bewegen van de partner in de ring verkrijgt men weer het nodige ringgevoel.
Van alle trainingsonderdelen kan men met recht zeggen dat stoot/trap-kussen training conditioneel het zwaarst is.
Ook van dit attribuut zijn er verschillende uitvoeringen: n.l.: kleine kussens die men aan de handen kan schuiven voor de stoten en de grote kussens speciaal voor de trappen.

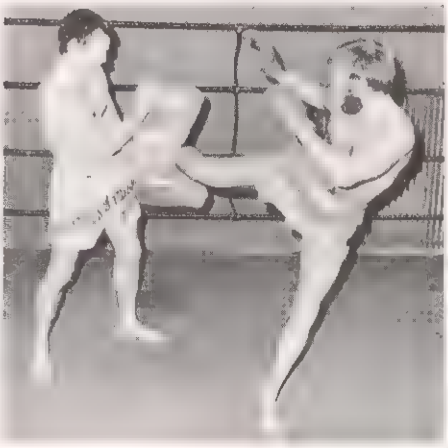
Mawashi-geri (ronde trap).



Linkse directe.

Hiza-geri (zijwaarts ingezet).





Trappen op het stootkussen.

Touwspringen

Het touwspringen wat zo eenvoudig lijkt, neemt een zeer belangrijke plaats in bij dojo-training.
Het is ten eerste een prima warming-up, dit niet alleen voor de vechtsporten, maar b.v. ook voor mensen die alléén aan haltertraining doen.
Ten tweede: via het touwspringen kan men werken aan een goede ringconditie, touwspringen is daarom een vast onderdeel van een wedstrijdschema.
Ten derde: door het touwspringen verkrijgt men een goed ritmegevoel en verbetert men het voetenwerk.

Techniek van 't springen

Om goed te leren springen heeft men goed materiaal nodig. Het beste is een leer touwtje met aan de uiteinden twee klossen die meedraaien. Daar men bij het springen de handen dicht bij het lichaam houdt mag de lengte van het touw niet te groot zijn, men meet deze lengte door op het midden van het touw te gaan staan, de beide uiteinden moeten dan als men het touw strak trekt ongeveer tot heuphoogte komen.
Om het springen te leren begint men rustig om en om te springen; twee huppen op het linkerbeen gevolgd door twee huppen op het rechterbeen. Heeft men de slag éénmaal te pakken dan zijn er nog legio andere sprongtechnieken: looppas met het touw; knieheffen; schredepas; shuffle; de dubbele; de drievoudige; achteruitspringen; het op de hurken springen enz.

Touwtjespringen 'De dubbele'.

Touwspringen

Speed-ball training

Het woord zegt het al: de speed-ball is voor de ontwikkeling van de snelheid en voor de timing van de stoten, het vereist een aparte. techniek om er op te stoten
Beginners moeten rustig stoten niet te hard en niet te snel, net zoals bij het touwpringen rustig om en om tot men éénmaal de slag te pakken krijgt en dan kan men de snelheid opvoeren.

Maïspeertraining

Op dit attribuut, wat enigszins de vorm heeft van een hoofd, kan men vooral de zuiverheid van de stoten en trappen verbeteren.

Trappen op de maïspeer (hiza-geri)

Stoten op de maïspeer (linkse directe)

Ritme/snelheidstraining op de speed-bal.

Dojo-training

Zaktraining

Heeft men een stoot- trap- of combinatietechniek via kadantraining redelijk onder de knie dan gaat men deze via zaktraining vervolmaken.

Nu is de vraag: hoe stoot en trapt men op de zak?

Antwoord: ritmisch ontspannen en op 't juiste moment kracht en hardheid toevoegen.

De stoot/trap-zakken in een Chakuriki-dojo zijn van verschillende afmetingen en gewichten.

De lange zak is natuurlijk bij uitstek geschikt voor de low-kicks, de korte zware zak is nodig voor het verkrijgen van harde stoot/trap.

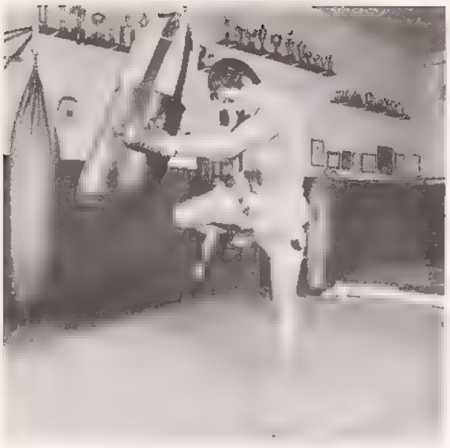
De lichtere zakken worden gebruikt om goed ritmisch te leren stoten en trappen (seriewerk).

Bij het stoten kan men de knokkels van de handen beschermen door punches te dragen.

Het stoten met zware bokshandschoenen aan heeft als voordeel dat door het weerstandsprincipe men een grotere spierconditie verkrijgt in armen en schouders.

Het stoten met de blote vuist op zak mag men echter niet verwaarlozen, daar op deze manier de handen toch goed gehard worden.

Zaktraining



Hiza-geri (kniestoot).

Mawashi-geri met het scheenbeen (ronde trap).

Hiza-tobi-geri (springende kniestoot).

Mae-tobi-geri (springende voorwaartse trap).

Hiji-jodan-ate (zijwaartse elleboogstoot).

Rechter mawashi-geri-jodan op de lange zak.

Rechtse kruisstoot.

Low-kick op de lange zak.

Clinch

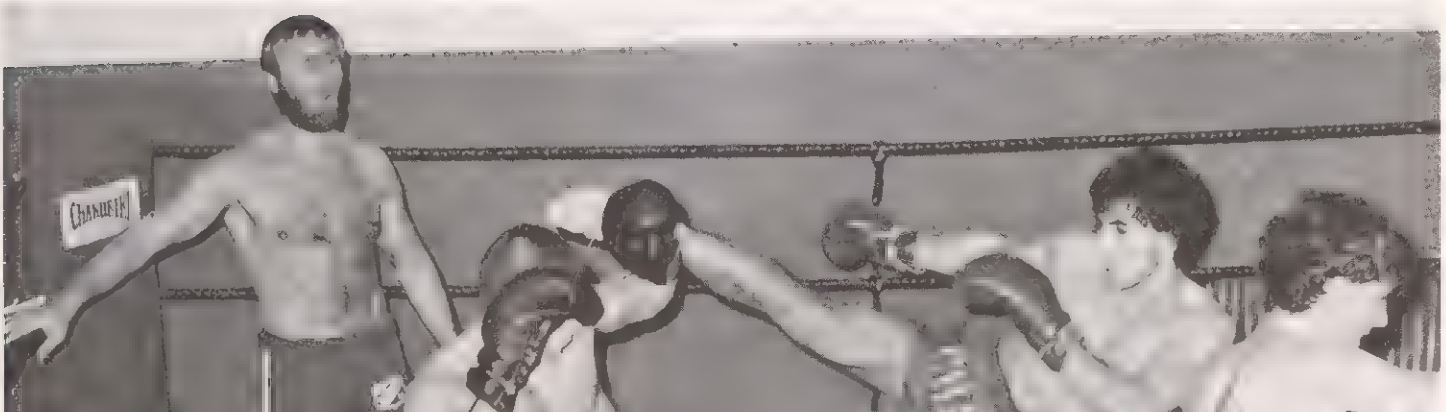
Ringtraining

Tot de ringtraining wordt gerekend het werken met een partner in de ring, hieronder wordt verstaan het met elkaar doornemen van diverse technieken, overnamen, werptechnieken, clinchen, allerlei wedstrijdsituaties en natuurlijk het sparren.

Men moet ervoor zorg dragen dat men tijdens het sparren altijd goed beschermd is; d.w.z.: scheenbeschermers, tok, bitje, bokskap, handen goed gezwachteld en het liefste zware bokshandschoenen aan.

Ringtraining is onontbeerlijk voor degene die met wedstrijden gaan meedoen, het wennen aan de oppervlakte van de ring de touwen etc. is erg belangrijk.

Ook het leren bewegen, wegstappen, iemand kunnen vastzetten in de touwen zijn allemaal aparte technieken, die wel degelijk goed getraind moeten worden.



Randori

Makiwara training

In een dojo van de Chakuriki stijl is de makiwara een instrument wat niet gemist kan worden, meestal zijn er in een dojo wel vier à vijf makiwara's opgesteld.
Erg belangrijk is dat de makiwara waar men op slaat zo bevestigt moet zijn, dat hij een verend effect heeft.
Vaak wordt de makiwara gevormd door een plank waarvan het raakvlak is omgeven door een matje of een stukje touw, doch ook een meeverend boompje in een of ander park of bos is bijzonder goed geschikt om de knokkels te trainen.

Waarvoor dient een makiwara?

Ten eerste natuurlijk voor het harden van de handen en voeten. Ten tweede om vereiste slag en voettechnieken beter te gaan beheersen. Men verkrijgt namelijk door het makiwara trainen een beter kumé gevoel, wat ook inhoudt dat men het gevoel leert kennen wanneer men een tegenstander met een stoot of trap raakt. Als men altijd bepaalde technieken voor een spiegel traint en men moet deze dan plotseling ten uitvoer brengen op een levend doelwit dan is het zo goed als zeker dat deze technieken toch niet helemaal uit de verf zullen komen. Heeft men echter leren trappen en slaan op de makiwara, dan weet men de juiste afstand te bepalen die een stoot of trap moet afleggen om een tegenstander te raken of juist net niet te raken.
Nu terug naar het hardingsproces van de handen en voeten, bij het harden van handen gaat het vooral om de voorhand (seiken), met als raakvlak de knokkels van de wijs- en middelvinger.
Bij hetslaan raakt men de makiwara 60% met de knokkel van de wijsvinger en 40% met de knokkel van de middelvinger.
Men verkrijgt door op deze manier te slaan niet alleen het nodige eelt dat de knokkels beschermt bij b.v. breektechnieken, doch het is ook de bedoeling dat deze twee voorste knokkels op gelijke hoogte komen.
Behalve de seiken kan men op de makiwara het shutobeentje trainen, de vingertoppen met nukite, haito, elleboog technieken. Het is aan te raden als men begint met de makiwara training om rustig te slaan en dit geleidelijk aan op te voeren.
"Geduld is een schone zaak", dit gezegde is zeker van toepassing bij het makiwara trainen.
Men verkrijgt niet van de één op de andere dag getrainde handen, dit is een proces dat jaren duurt.
Daar het echter ook een onderdeel is van de training van een chakuriki-man is het noodzakelijk dat men elke dag zijn knokkels traint op de makiwara om een paar goed getrainde handen te verkrijgen.

dojo-training op lange zak en makiwara

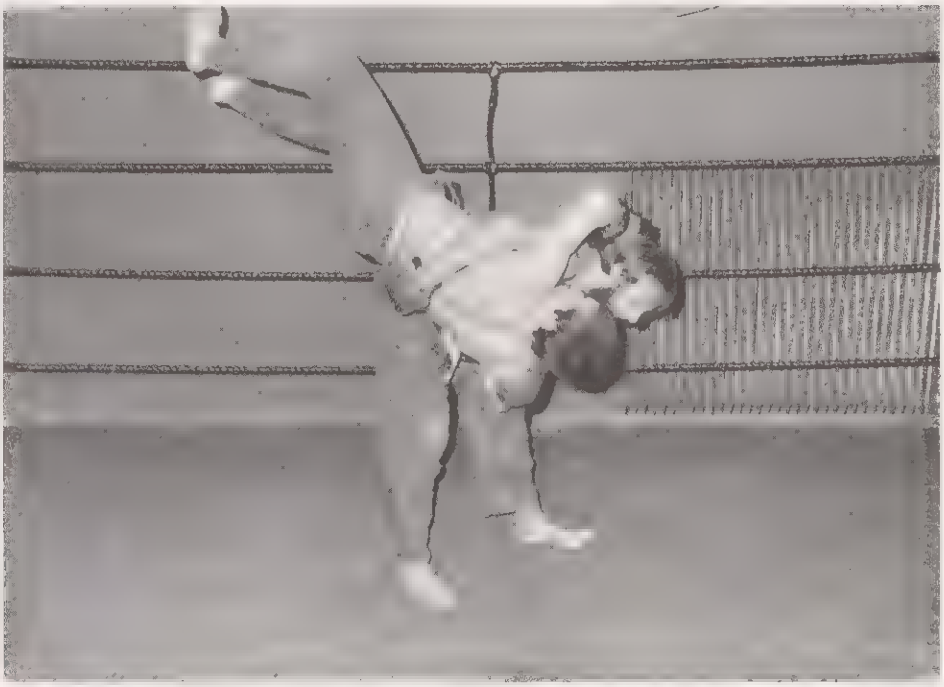
Makiwara-training.

Makiwara-buitentraining.

Werptechnieken

Om 't Chakuriki te completeren tot een all-round vechtstijl heb ik een behoorlijk aantal werptechnieken bij de stijl ingevoegd, zodat men nu met recht deze stijl qua vechtwijze met het Pankratia uit de griekse oudheid kan vergelijken.
Dit houdt natuurlijk niet in dat in dat Chakuriki-mensen pretenderen volleerde judoka's of worstelaars te zijn.
Men heeft echter bij 't Chakuriki wel ingezien dat vooral bij het close-combat (lijf aan lijf gevecht) een bepaalde kennis van werpen en natuurlijk valbreken noodzakelijk is.
Ook bij het hedendaagse kick-boxen is de man met een goede beheersing van de werptechnieken behoorlijk in het voordeel.
Daar men bij het kick-boxen handschoenen aan heeft wordt het erg moeilijk om je tegenstander vast te grijpen, de worpen worden hier dan ook enigszins aangepast aan het vechten met handschoenen.
Behalve de worpen zijn er natuurlijk ook vegen, grepen, klemmen en overnamen die geleerd moeten worden.
De meest voorkomende zijn: ashi-barai, voetveeg, nekklemveeg, middelklemveeg, nekklemworp, chudan, middelklemworp-chudan, hoofdklem, achterklem-hefworp, overname-barai, kantelworp, grondschaar, middelgreep enz.

Middelklemworp chudan 1

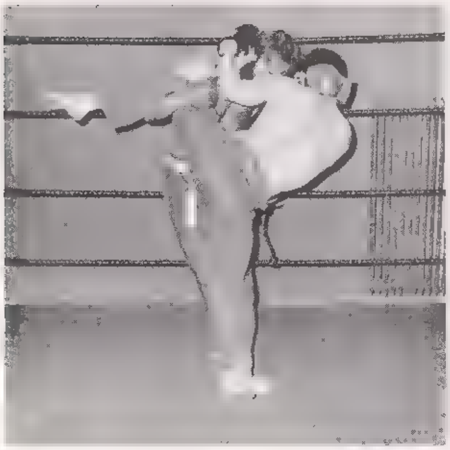


Middelklemworp chudan 2

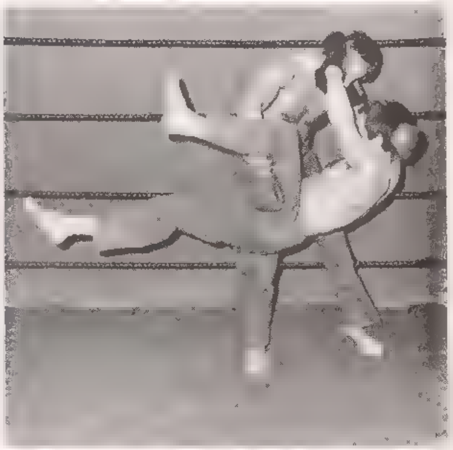
Werptechnieken

Nekklemworp chudan I

Nekklemworp chudan 2



Kantelworp 1
Til na een knieaanval het been hoog op en veeg met de voet het standbeen onderuit.



Kantelworp 2

Werptechnieken

Hoofdklem I
Duw het hoofd naar beneden en klem hem bij het strottenhoofd af.

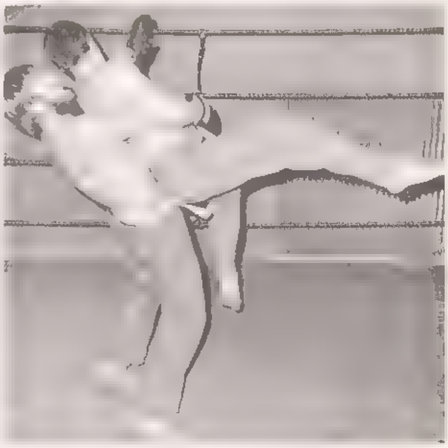
Hoofdklem 2

Nekklemveeg

Middelklemveeg

Werptechnieken

Achterklem hefworp 1



Achterklem hefworp 2
Duik opzij, klem van achter vast en til de tegenstander of/en werp hem zijlings.

Achterklem hefworp 3

Armworp 1
Duik onder de aanval door, klem de arm vast en rol gelijk door.

Armworp 2

De fotograaf van dit boek,
Erik-Dirk Zwager met Shihan Harinck
in de trainingszaal.

Besluit

Wij hopen beste lezer(es) dat u met genoegen heeft kennis genomen van dit boek, wij stellen nadrukkelijk dat dit boek niet model staat voor het totale Chakuriki-gebeuren, maar is bedoeld als aanloop voor een beter begrip van 't Chakuriki.
Het zal u tijdens het lezen zijn opgevallen dat dit boek nogal 'mannelijk' gericht is, deze gerichtheid lag oorspronkelijk niet in de bedoeling. Bij de voorbesprekingen en de opzet van het boek was in ruime mate plaats ingeruimd voor het kinder- en dameskarate.
Echter de grote hoeveelheid aan kopij en fotomateriaal noopten ons, wilden wij het boek binnen redelijke proporties houden, af te sluiten op een totaal van 192 pagina's.
Dit houdt in dat een tweede uitgave zal verschijnen waarin het dames- en kinderkarate centraal zal staan.
Ook zal in die uitgave ruim aandacht geschonken worden aan wedstrijdtraining en hantering der wapens.
Het is uiteraard een vanzelfsprekend gegeven dat 't Chakuriki' zich niet uitsluitend richt op de wedstrijdsport, het is wel een belangrijk onderdeel, hiernaast echter wenst 't Chakuriki' bezig te zijn aan de individuele vorming van het individu, hem of haar ongeacht achtergrond of overtuiging te laten kennismaken met onze principes en levensstijl. Kort gezegd: binnen het kader van de Chakuriki-stijl zinvol bezig te zijn met mensen die zich positief op willen stellen.
Dit zinvol bezig zijn gebeurt echter wel onder invloed van onze principes en regels, deze zijn natuurlijk niet zomaar uit de lucht gegrepen, zij dienen om jong en oud, man of vrouw, een ruggesteun te geven bij het aanleren, zo u wilt, aankweken van zelfbeheersing en zelfbewustzijn.
Een beheerst en zelfbewust mens kan het leven aan en zal daardoor niet gauw vervallen tot nihilisme of negativisme, hij of zij zal beter weten en zijn of haar leven daar naar inrichten.
Dit gegeven naast het sublimeren van onze gevechtskunst is een doel, hetgeen wij in hechte vriendschap met elkaar, de moeite waard vinden.

T. Harinck.

Spectaculaire actiefoto in een Italiaans Budo-magazin.

Bijlagen:

CHAKURIKI

Examen-eisen diverse banden
Wedstrijddatums

Exameneisen gele band

Basisstanden
1. Fudo dachi
2. Heisoku dachi
3. Heiko dachi
4. Musubi dachi
5. Kiba dachi
6. Zenkutsu dachi
7. Kokutsu dachi

Trappen
Kin geri (voorstaand)
Kin geri
Mae geri (voorstaand)
Mae geri
Keage (voorstaand)
Keage
Low kick (voorstaand)
Low kick
Slinger mawashi
Hiza opwaarts

Stoten
Linkse stopstoot
Rechtse directe
Linkse hoek voorstaand
Rechtse hoek
Opstoot voorstaand
Opstoot indraai
Kruisstoot
Clinchstoot
Uraken sayu
Hiji kruiswaarts

Blokkeringen
Low-kick blok
Mae-geri blok
Jodan blok
Chudan blok
Gedan blok

Worpen
Ashi-barai
Nekklemveeg
Middelklemveeg
Clinchbalans

Diversen
5. Gouden regels
Belangrijkste losgooioefeningen
Touw springen
Shiftgevoel
Goede lichaamsconditie
Dojo training
Gele band kadan
Randori

1e fase

Exameneisen oranje band

Basisstand
Sanchin dachi
Nekoashi dachi
Tsuru ashi dachi
Kake dachi
Moro ashi dachi

Stoten
Seiken tsuki
Hiji ago
Hiji jodan
Hiji oroshi
Hiji ushiro
Furi tsuki
Tettsui
Shuto sakutsu uchi
Shuto sakutsu uchi-komi
Shuto-gammen-uchi

Blokkeringen
Hiza-afstop
Sune soto uke
Sune uchi uke
Hiza-blok
Kruis blok
Parralel wering
Vizier wering

Trappen
Kakato hara geri indraai
Kakato hara geri voorstaand
Hiza indraai
Hiza gedan serie
Ushiro doordraai
Ushiro intstap
Kakato gedan
Kansetsu geri

Worpen
Hoofdklem
Nekklemworp chudan
Middelklemworp chudan
Achterklemhefworp
Overname barai
Offerworp
Clinch barai
Kantelworp

Diversen
Losgooi
Shiften
Touwspringen
Clinchwerk
Dojo training
Lichaamsconditie
} 2e fase
Oranje band kadan
Randori

Exameneisen groene band

Stoten
Ippon-nukite
Nihon-nukite
Haito
Kumade
Ude
Keiko
Hiraken
Toho
Atama
Koken
Shotei

Blokkeringen
Seiken jodan uke
Seiken gedan barai
Seiken shudan uchi uke
Seiken chudan soto uke
Seiken chudan uchi uke gedan barai
Kaki wake uke
Mikazuki geri
Kakato uke
Tensho soto uke
Shita jiji uke

Trappen
Yoko-geri
Sokuto mawashi geri
Sokuto oroshi geri
Teisoku gammen geri
Uchi mawashi geri
Ushiro mawashi geri
Kakato mawashi geri voor staand
Kakato mawashi geri doordraai

Worpen
Grondschaar
Middengreep
Morote shotei kuzushi

Diversen
Chakuriki geschiedenis
Algemeen begrip van traditioneel en moderne basistechnieken
Dojo training
Groene band kadan
Randori
Lesgeven klas beginners
Inleiden- en overname-technieken

Exameneisen blauwe band

Trappen
Geel-oranje-groen
in tobi vorm

Beginfase wapens
Nunchaku
Sai
Bo
Manrikusari

Kata
Iki-o-shimas
Hakii ichi
Hakii ni
Hakii uke ichi
Hakii uke ni

Compleet krachtschema met en zonder atributen
Verzorging en begeleiding van de wedstrijdjongens
Diverse breektechnieken

Exameneisen bruine band

Een perfecte uitvoering van de volgende kata's

Kata-kiiroi
Kata-orenji
Kata-midori
Kata-aoi
Kata-cha-iro
Haki-arashi
Tensho maru

Traditioneel of in kadan vorm

Een goede beheersing van de kobudo
Algeheel begrip van Chakuriki
Lesgeven aan hogere banden

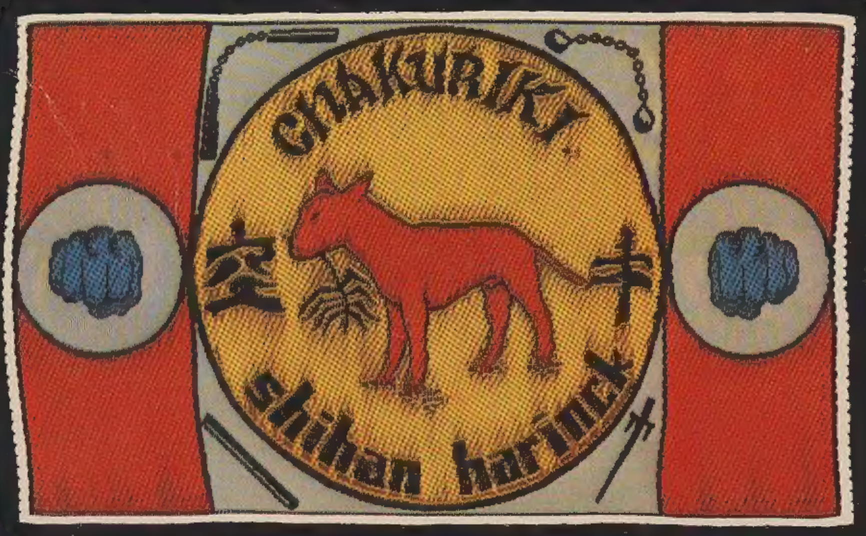
Wedstrijddatums

Aan onderstaande wedstrijden is door Chakuriki all-round vechters deelgenomen.

1.	Den-Haag	29- 5-73	Free-fight	Kamp. v. Nederl.	I.O.G.
2.	Amsterdam	28- 6-73	Free-fight	Open kamp.	I.O.G.
3.	Rijswijk	12- 7-73	Free-fight	Open kamp.	I.O.G.
4.	Breda	7-10-73	Free-fight	Open kamp.	I.O.G.
5.	Groningen	13-10-73	Free-fight	Open kamp.	I.O.G.
6.	Amsterdam	1-11-73	Knock-out	Team-wedstr.	Kyokushinkai
7.	Utrecht	15-12-73	Free-fight	Open kamp.	I.O.G.
8.	Eindhoven	16- 3-74	Free-fight	Kampioenen toernooi	N.B.O.G.
9.	Delft	15- 6-74	Free-fight	Kamp. v. Nederland	I.O.G.
10.	Amsterdam	31- 8-74	Free-fight	Open kamp.	I.O.G.
11.	Den-Haag	7- 9-74	Free-fight	Open kamp.	I.O.G.
12.	Den-Haag	12-10-74	Free-fight	Prof. 2 x 2 min.	I.O.G.
13.	Amsterdam	11- 3-75	Boksen	Nieuwelingen	N.B.B.
14.	Den-Haag	29- 3-75	Free-fight	Open kamp	I.O.G.
15.	Helmond	20- 4-75	Boksen	Nieuwelingen	N.B.B.
16.	Antwerpen	26- 4-75	Free-fight	Benelux titel.	I.O.G.
17.	Rotterdam	17- 5-75	Free-fight	Intern. kampioen	N.T.A.
18.	Amsterdam	3- 6-75	Boksen	Niewelingen	N.B.B.
19.	Amsterdam	14- 6-75	Free-fight	Open kamp.	I.O.G.
20.	Parijs	22- 2-75	Savate	Thai-boxing eur.	F.N.D.S.A.B.F.
21.	Berlijn	20/21- 9-75	All stijll.	Europese	W.K.A.
22.	Oosterhout	27- 9-75	All stijll.	Open kamp.	N.T.A.
23.	Delft	20-10-75	Free-fight	Open kamp.	I.O.G.
24.	Berlijn	1-11-75	Full-contact	Deutsche kamp.	D.T.A.
25.	Amsterdam	11-11-75	Boksen	Kamp. v. N-Holland	N.B.B.
26.	Amsterdam	17-11-75	Boksen	C-klasse	N.B.B.
27.	Parijs	29-11-75	Savate	Europese	F.N.D.S.A.B.F.
28.	Parijs	5- 3-76	Savate	Benefiet	F.N.D.S.A.B.F.
29.	Utrecht	20- 3-76	Free-fight	Open kamp. + prof 3 x 2 min.	I.O.G.
30.	Amsterdam	10- 4-76	Free-fight	Open kamp. + prof 3 x 2 min.	I.O.G.
31.	Gelsen-Kircher	2- 5-76	Full contact karate	Europese kamp.	W.K.O.
32.	Amsterdam	31- 5-76	Kick-boxing	Nederlandse kamp.	N.K.B.B.
33.	Gelsen-Kircher	3-10-76	Free-fight	Team kamp.	D.T.A.
34.	Rotterdam	18-10-76	Full-contact	Open kamp.	K.F.C.LHO.
35.	Amsterdam	29-11-76	Kick-boxing	Open kamp.	N.K.B.B.
36.	Rotterdam	31- 1-77	Full-contact	Rotterdam-Amsterdam	N.K.B.B.
37.	Parijs	19- 3-77	Savate	International savate	F.N.D.S.A.B.F.
38.	Amsterdam	18- 4-77	Kick boxing	Thailand 5 x 3 min.	N.K.B.B.
39.	Cheratte	30- 4-77	Savate	Int. savate	Belgische savate b.

Wedstrijddatums (vervolg)

40. Schiedam	14- 5-77	Full contact	Voorronde wereldtitel	W.A.K.O.
41. Parijs	4- 6-77	Full contact	Voorronde wereldtitel	Het franse blad karate
42. Amsterdam	7- 6-77	Chak. boxing	Witte banden toernooi	I.C.O
43. Esslingen	11- 6-77	Full contact	Duitsland-Nederland	D.K.U.
44. Amsterdam	19- 9-77	Kick Boxing	Nieuwelingen + c klasse	N.K.B.B.
45. Wenen	8-10-77	Full-contact	Europees toernooi	W.A.K.O.
46. Amsterdam	14-11-77	Full-contact	Open kampioen.	Black-belt
47. Amsterdam	28-11-77	Kick-boxing	A-klasse + nieuwl.	N.K.B.B.
48. Oslo	10-12-77	Kick-boxing	Nieuwelingen	Noorse K.B.B.
49. Amsterdam	14- 2-78	Full-contact	A. B. C. klasse	N.A.K.O.
50. Amsterdam	26- 2-78	Kick-boxing	A. B. C. klasse	N.K.B.B.
51. Rotterdam	12- 3-78	Full-contact	A. B. C. klasse	N.A.K.O.
52. Utrecht	9- 4-78	Full-contact	B + C klasse	N.A.K.O.
53. Amsterdam	17- 4-78	Full-contact	Holland-België/dames full.c.	N.A.K.O.
54. Brussel	28- 4-78	Full-contact	Interland	B.K.A.
55. Amsterdam	8- 5-78	Kick-boxing	C-klasse	N.K.B.B.
56. Bangkok	18- 8-78	Thai-boxing	5A partijen	Thai-box. organ.
57. Parijs	22- 9-78	Kick-boxing	2A Partijen	F. kick B
58. Rotterdam	15-10-78	Full-contact	Internationaal	N.A.K.O.
59. Amsterdam	12-11-78	Kick-boxing	Internationaal	N.K.B.B.
60. Amsterdam	27-11-78	Full-contact	A.B.C. internationaal	N.A.K.O.
61. Amsterdam	29- 1-79	Full-contact	Frankrijk-Holland	I.C.O.
62. Amsterdam	25- 2-79	Kick-boxing	France/Holland	N.K.B.B.
63. Amsterdam	13- 3-79	Chak-boxing	Witte band	I.C.O.
64. Amsterdam	23- 4-79	Kick-boxing	A. B. C. Internationaal	N.K.B.B.
65. Amsterdam	7- 5-79	Full-contact	A. B. C. internationaal	I.C.O.
66. Rotterdam	7-10-79	Full-contact	A. B. C. internationaal	N.K.B.B.
67. Amsterdam	14-10-79	Kick-boxing	A. B. C. Internationaal	N.K.B.B.
68. Amsterdam	19-11-79	Full-contact	Nederland-Engeland	N.K.B.B.
69. Rotterdam	17-12-79	Full-contact	A. B. C. internationaal	N.K.B.B.
70. Amsterdam	10-12-80	Kick-boxing	Titel ned. gevechten	N.K.B.B.
71. Brussel	29- 3-80	Full-contact	Titel ned. gevechten	B.K.A.
73. Rotterdam	28- 4-80	Full-contact	A. B. C.	N.K.B.B.
74. Amsterdam	4- 5-80	Full-contact	Titel ned.	N.K.B.B.
75. Amsterdam	8- 6-80	Full-contact	Titel ned.	N.K.B.B.
75. Amsterdam	8- 6-80	Kick-boxing	Titel europees	N.K.B.B.
72. Milaan	6- 4-80	Demonstatie	Pasqua del Budo	I.K.B.
76. Venetie	16- 7-80	Demonstratie	Europees	I.K.B.
77. Amsterdam	28- 9-80	Kick-boxing	Ned./Japan	N.K.B.B.


CHAKURIKI
shihan harinck